VHS-PROGRAMM

Herbst / Winter

2006

VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

Langenhagen!

Günstig fliegen ab Hannover

Hannover Airport

www.hannover-airport.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach einem sportorientierten Sommer laden wir Sie in diesem Herbst und Winter zu einer Kultur- und Bildungsoffensive ein. Den Auftakt hierzu bildet am Sonnabend, 9.9.2006, die ‚Langenhagener Nacht der Kultur', in der zahlreiche städtische Institutionen, aber auch Vereine und Initiativen ein abwechslungs- und inhaltsreiches Kulturprogramm zusammengestellt haben. Lassen Sie sich von 19.00 bis 23.00 Uhr auf einem 2,5 km langen Parcours rund um den Eichenpark überraschen. Bringen Sie gutes Wetter, gute Laune und viele Freunde mit! Die VHS verbindet die ‚Nacht der Kultur' mit ihrem traditionellen Semesterauftakt, den wir im Bildungszentrum als Orientalische Nacht feiern wollen. Hierzu sind Sie ab 17.00 Uhr herzlich bei uns willkommen.

Wir wollen den interkulturellen Dialog jedoch auch auf anderer Ebene fortführen. So wird das 4. Stadtgespräch am Donnerstag, 9.11.2006, dem Thema "Miteinander leben - Integration gestalten" gewidmet sein. Wir betrachten eine verbesserte Integration ausländischer Mitbürgerinnen und Mitbürger als eine zentrale kommunale Aufgabe. Wir freuen uns daher auf Ihre Teilnahme und Ihre Anregungen.

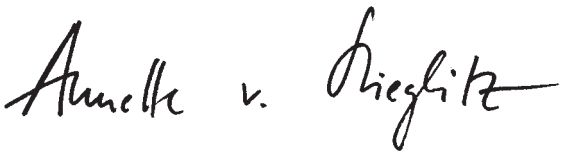
Auch nach dem Ende der offiziellen Projektlaufzeit wird Langenhagen noch FaBeLhafter! Mit zahlreichen Angeboten wollen wir die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiter voranbringen. Es bleibt eine dauerhafte Aufgabe, gemeinsam alles dafür zu tun, Berufswelt und Familienleben ebenso miteinander zu verbinden, wie darüber hinaus auch bürgerschaftliches Engagement in ein erfülltes Leben zu integrieren.

Sicher können wir Ihnen keine Antwort auf alle Lebensfragen geben, doch auch in diesem Herbst setzen wir unsere gemeinsam mit der Elisabeth-Kirchengemeinde veranstaltete Vortragsreihe fort, in der wir uns an drei Abenden mit Wert- und Grundfragen der persönlichen Lebensgestaltung auseinandersetzen. Unter dem Oberthema: ‚Grundwerte in der Gesellschaft - Leben im 21. Jahrhundert - Wo stehe ich? Wo stehen wir?' haben wir im November drei interessante und Sie hoffentlich anregende Vorträge im Programm. Wie stets, wollen wir auch bei diesen Vortragsveranstaltungen mit Ihnen ins Gespräch kommen und laden Sie hierzu herzlich ein.

Neben Hintergrundinformationen und aktuellen Inhalten bieten wir Ihnen in den Programmbereichen selbstverständlich auch zu den bewährten Angeboten viel Neues.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen und begrüßen Sie herzlich zur ‚Langenhagener Nacht der Kultur' und unserem Semesterauftakt am 9. September!

Ihre



0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4-6
Beiratsmitglieder	Seite	3
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
Bildungsurlaube	Seite	128
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	131,132
Terminkalender der Einzel- und Wochenendveranstaltungen	Seite	129,130
Veranstaltungsorte	Seite	U3
Wegbeschreibung Eichenpark	Seite	U4

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	9-13
Wirtschaft und Recht	Seite	14-14
Wohnung, Haus und Garten	Seite	18,19
Gesprächskreise	Seite	20,21
Pschologie und Pädagogik	Seite	23-28
Philosophie und Religion	Seite	29-31
Junge VHS	***Seite***	***34-41***
Fabelhaft!	***Seite***	***32,33***

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	42,43
Musik und Tanz	Seite	44-46
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	47,48
Zeichnen und Malen	Seite	49,50
Kreative Techniken	Seite	51-53
Mode und Schneidern	Seite	53,54
Freizeit und Spiele	Seite	54-57
Diavorträge und Exkursionen	Seite	58,59
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	60-62
Essen und Trinken aus aller Welt	Seite	62-68

3 Gesundheit, Entspannung und Fitness

Gesundheit, Krankheit, Heilverfahren	Seite	69-75
Entspannung, Autogenes Training, Yoga, Gymnastik, Fitness, Selbstverteidigung	Seite	76-84 85-90

4 Sprache, Land und Leute

Lesen und Schreiben	Seite	91
Europ. Referenzrahmen und Sprachprüfungen	Seite	92,93
Deutsch	Seite	94-96
Englisch	Seite	96-99
Französisch	Seite	99,100
Italienisch	Seite	100,101
Spanisch	Seite	101,102
Andere Sprachen	Seite	103

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	104,105
Organisation und Management	Seite	106-108
Weiterbildung für Kitas	Seite	108-111
vhs concept	Seite	110
Maschineschreiben	Seite	112
Buchführung/Rechnungswesen	Seite	112
EDV	Seite	113-127

www.vhs-langenhagen.de

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
Beirats-mitglieder	W. van den Boom Marco Brunotte Marianne Engelke E. Engel-Ruhnke Ralf Jurczyk Lothar Klein Christa Leske	Günther Lezius Rolf Linnhoff Gesine Saft Irina Scharnowski Elke Zach
Leitung	Dr. Annette v. Stieglitz stieglitz@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9700
Programmbereichs-leitungen	Bernhard Blauert-Segna blauert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9708
	Susanne Braun braun@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9709
	Susanne Heinrichs heinrichs@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9704
	Shirin Schikowsky schikowsky@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9703
	Volker Seemann seemann@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9707
Verwaltungs-leitung	Marion Bienert bienert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9714
Verwaltungs-mitarbeiterinnen und -mitarbeiter	Karl-Heinz Eickmann Rena Linden Irmgard Pust Michaela Rehbein Irma Stünkel	Tel. 73 07 9712 Tel. 73 07 9701 Tel. 73 07 9715 Tel. 73 07 9710 Tel. 73 07 9713
Bürgerschaftliches Engagement	Christel Kolossa-Saris kolossa@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9702
Hausdienste	Jörg Büttner, Uwe Westphal, Thorsten Grabowski	0172 5457548 0172 5457559
	VHS-Räume im Treffpunkt, Konrad-Adenauer-Str. 15	Tel. 7307 9815
	Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31	Tel. 7307 9730

VHS-Geschäftsstellen:

im >Pavillon im Eichenpark<
Stadtparkallee 35
Tel. (0511) 7307 710 - 715
Fax (0511) 7307 716 + 718

im >Treffpunkt<
Konrad-Adenauer-Str. 15
Tel. (0511) 7307 787

Anmeldemöglichkeiten / Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen:

info@vhs-langenhagen.de

im Eichenpark:	montags - freitags	9.00 - 12.00 Uhr
	sowie	
	dienstags + donnerstags	15.00 - 18.00 Uhr
im >Treffpunkt<:	montags, dienstags (mittwochs geschlossen)	9.00 - 12.00 Uhr
	donnerstags	9.00 - 12.00 Uhr
	sowie	
	donnerstags nachmittags (freitags geschlossen)	15.00 - 18.00 Uhr

Während der Schulferien bleibt die VHS-Geschäftsstelle im Treffpunkt geschlossen.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Nutzen Sie bitte auf jeden Fall die Beratungsmöglichkeiten, wenn Sie zum ersten Mal bei uns einen **Sprach- oder EDV-Kursus** belegen möchten oder Prüfungen ablegen wollen.
- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 91,
  Sprachprüfungen siehe Seite 93

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Allgemeines

Die Volkshochschule Langenhagen ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Seit der Novellierung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes 1999 führt sie auch Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche durch.
Die Erwachsenenbildung wird mit öffentlichen Mitteln vom Land Niedersachsen sowie der Stadt Langenhagen gefördert, um im Sinne der Daseinsvorsorge möglichst allen Bevölkerungsschichten ein differenziertes und zeitgemäßes Bildungsangebot zugänglich zu machen.

Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldungen sind personenbezogen und nicht übertragbar.
Füllen Sie bitte für jede Person und für jede Veranstaltung ein gesondertes Formular aus.
Anmeldekarten finden Sie in diesem Programm.
Für **gebührenfreie Veranstaltungen** kann die Anmeldung auch telefonisch erfolgen.

So können Sie sich anmelden

Ab sofort:

→ **persönlich**
während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen (siehe Seite 3)

→ **schriftlich**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per Fax**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per eMail**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

Anmeldebestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Persönliche Anmeldung

Bei einer persönlichen Anmeldung:

a) erfahren Sie sofort, ob Ihre Anmeldung angenommen werden kann oder ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist und haben dann gegebenenfalls noch andere Wahlmöglichkeiten.
b) können Sie sich beraten lassen.

Wenn Sie eine **Gebührenermäßigung** oder einen **Gebührenerlass** beantragen möchten, muss dies direkt bei der Anmeldung unter Vorlage entsprechender Nachweise geschehen (**s. auch Hinweise** unter „Gebührenermäßigung“ **auf Seite 5**).

Anmeldung per Post

Eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass können Sie unter Vorlage entsprechender Nachweise mit Ihren Anmeldeformularen auch in den **Verwaltungsstellen der Ortschaften** beantragen. Die Anmeldungen gehen dann an die Volkshochschule und werden wie briefliche Anmeldungen weiterbearbeitet.

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen; in diesem Fall ist eine Abbuchungsermächtigung erforderlich. **Beizufügen ist ein** entsprechender **Nachweis**, wenn eine Gebührenermäßigung/eine Gebührenbefreiung beantragt wird.

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldekarte aus Sicherheitsgründen in einem geschlossenen Umschlag.

Anmeldung per Fax

Sie können uns Ihre Anmeldung zusammen mit einer Abbuchungsermächtigung unter Anerkennung unserer Anmelde- und Teilnahmebedingungen auch faxen:
Fax–Nr. 0511/7307 716 + 718
oder

Anmeldung per eMail

uns eine eMail senden an die Adresse
info@vhs-langenhagen.de

Teilnahmegebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; **ein zweiter Betrag** ohne weitere Angaben ist die ermäßigte Gebühr (siehe dort).
Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage des Langenhagen-Passes zu zahlen sind, sind mit **"Lgh.-Pass"** gekennzeichnet.

Die Teilnahmegebühren werden mit der Anmeldung fällig und sind im Voraus zu zahlen.

Die Gebühren können Sie auf folgende Weise entrichten:

a) Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung den Betrag **bar**
oder
b) Sie ermächtigen die Volkshochschule, die Gebühr **einmalig** von Ihrem **Konto abzubuchen**; dies erfolgt in der Regel unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung.

Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Aus finanziellen Gründen soll niemand auf die Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung verzichten müssen. Deshalb hat der Rat der Stadt die Möglichkeit eingeräumt, eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass zu gewähren.
Dies kann bei einer Vielzahl von Veranstaltungen **auf Antrag** und **unter Vorlage entsprechender Nachweise** erfolgen für:

Gebührenermäßigung

a) Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler
b) Wehr- und Zivildienstleistende
c) Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften
d) Rentnerinnen und Rentner, Pensionsempfängerinnen/-empfänger,
sofern ihr **durchschnittl.** Haushaltseinkommen monatlich unter **920,30 €**
bei Paaren unter **1.124,80 €** liegt.

Dasselbe gilt für Familienangehörige der Gruppen b), c) und d), sofern diese keine eigenen Einkünfte haben.

Gebührenerlass

Die Gebühren werden bei Vorlage des Langenhagen-Passes, der im Sozialamt beantragt werden kann, bei einer Vielzahl von VHS-Veranstaltungen erlassen.
Es wird jedoch eine **Bearbeitungsgebühr** von **5,10 €** je Kursus, Seminar, Wochenendseminar und Bildungsurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen.

Beantragung von Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Ein Antrag auf Gebührenermäßigung bzw. -erlass kann nur dann genehmigt werden, wenn er

- **direkt bei der Anmeldung gestellt wird**

und

- **der entsprechende Nachweis dem Antrag beigefügt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird.**

Nachträgliche Beantragungen sind leider nicht möglich.

Bei besonderen Veranstaltungen, bei Studienfahrten, Studienreisen, bei auswärtigen Seminaren, bei bestimmten Einzelveranstaltungen und bei Materialkosten kann keine Ermäßigung und kein Erlass erfolgen.

Sofern bei Veranstaltungen nur eine Gebühr angegeben ist, erfolgt keine Ermäßigung und kein Gebühren-Erlass!

Gebührenerstattung

a) Gebühren werden grundsätzlich nur zurückgezahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot durch die Volkshochschule abgesagt wurde.
b) In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei längerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich, sofern ein entsprechender **Nachweis** unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhinderung bei der VHS Langenhagen eingereicht wird.
c) Bei beruflicher Verhinderung muss im Hinblick auf Bildungsurlaube der VHS ein entsprechender Nachweis bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Bei Gebührenerstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibegebühr fällig bzw. einbehalten:

- 2,60 € bei einer Gebühr bis zu 12,80 €
- 3,80 € bei einer Gebühr bis zu 51,10 €
- 5,10 € bei einer Gebühr über 51,10 €

Bei Studienfahrten, Exkursionen usw. werden außerdem die der VHS in Rechnung gestellten Beträge einbehalten.

Datenerfassung/ Datenschutz

Die Angaben auf dem Anmeldeformular werden von der VHS ausschließlich zur organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst. Ihre Adresse, eMail-Adresse und Telefonnummer dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schriftlich** widerrufen.
Alle Kursunterlagen werden gem. Datenschutzrichtlinien nach fünf Jahren vernichtet.
Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen ist nur möglich, wenn dies von Ihnen akzeptiert wird; ansonsten können Sie das Angebot der VHS nicht wahrnehmen.

Absage von Veranstaltungen

Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn die vorgeschriebene Zahl der Teilnehmenden erreicht ist.
Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss.

Wechsel von Unterrichtsorten und Lehrkräften

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel des Unterrichtsortes kommen. Hierüber informieren wir Sie ggf. rechtzeitig.
Bei Ausfällen von Lehrkräften behält die VHS sich vor, eine geeignete Ersatzkraft mit der Durchführung der Veranstaltung zu betrauen.
Die Volkshochschule ist mit Veranstaltungen auch in Schulen und anderen Einrichtungen zu Gast.

Ordnung in den Räumen

Wir bitten Sie,
- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsräumen **nicht zu rauchen,**
- die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

Kritik und Beschwerden

Pannen lassen sich leider nicht immer vermeiden. Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an die Leiterin/den Leiter der Veranstaltung oder an die VHS.

Unterrichtsfreie Zeiten

Wenn nicht anders im Arbeitsplan ausgewiesen, sind die folgenden Zeiten unterrichtsfrei:

02.10.06 + **03.10.06**	Tag der deutschen Einheit
16.10.06 - 27.10.06	Herbstferien
23.12.06 - 06.01.07	Weihnachtsferien

Unser Service

Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Sollten Sie feststellen, dass die von Ihnen besuchte Veranstaltung nicht geeignet ist, werden wir gemeinsam versuchen, ein passendes Angebot zu finden.

Für jede Veranstaltung stellen wir bei regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch eine **Teilnahmebestätigung** aus.

Verschenken Sie VHS-Kurse: Gutscheine erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle im Eichenpark.

Unsere Lehrkräfte

Wir setzen ausschließlich qualifizierte Lehrkräfte ein: unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind pädagogisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Identität und Auftrag

Die Volkshochschule ist die kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Langenhagen. Unsere Arbeitsgrundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz sowie die Satzung der Volkshochschule in der Fassung vom 15. 11. 92.

In einer Zeit ständigen und schnellen Wandels bietet die Volkshochschule den Bürgerinnen und Bürgern Langenhagens die Möglichkeit, die für neue persönliche und berufliche Herausforderungen erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, Orientierungen und Qualifikationen zu erwerben.

Unser Auftrag ist es daher, soziale Veränderungen zu analysieren, den sich daraus ergebenden gesellschaftlichen Weiterbildungsbedarf sowie die persönlichen Bildungsbedürfnisse aufzugreifen und programmatisch umzusetzen.

Unsere Werte

Die Volkshochschule Langenhagen ist weltanschaulich und parteipolitisch neutral. Wir fühlen uns folgenden Werten verpflichtet:

- humanistisches Menschenbild
- Toleranz und demokratisches Miteinander
- Geschlechter- und Generationengerechtigkeit
- Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Integration von Randgruppen und Minderheiten

Allgemeine Ziele

Es ist unser Ziel, allen Bevölkerungsgruppen und -schichten - unabhängig von Herkunft und sozialer Lage - ein thematisch und methodisch breit gefächertes Bildungsangebot zu erschwinglichen Gebühren zu unterbreiten. Besonders verpflichtet fühlen wir uns bildungsferneren Bevölkerungsgruppen und deren sozialer Integration.

Kunden- und Gemeinwohlorientierung sowie Qualitäts- und Kostenbewusstsein sind ein wesentliches Merkmal unserer Arbeit. Als öffentlicher Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifikation und Kultur tragen wir zur Steigerung der Lebensqualität und zur wirtschaftlichen Stärkung Langenhagens bei.

Unsere Kunden

Mit unserem Bildungsangebot wenden wir uns an alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche in und außerhalb Langenhagens.

Zu unseren Kunden zählen jedoch nicht nur Einzelpersonen: Für Betriebe oder die Arbeitsverwaltung, für Schulen und Kindertagesstätten sowie für private Vereine, Gruppen und andere Einrichtungen führen wir auf Wunsch maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen durch.

Gelungenes Lernen

Lernen ist das Werk meiner selbst - dies gilt für den Prozess und für das Ergebnis von Lernen.

Aufgabe der Volkshochschule und ihrer Lehrenden ist es, dabei zu unterstützen, zu beraten, zu fördern und die entsprechenden Bedingungen bereitzustellen. Gelungenes Lernen zielt auf die persönliche Entwicklung und Orientierung. Durch Aneignung, Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen entwickeln die Lernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei geht es sowohl um fachliche Inhalte und Qualifikationen als auch um überfachliche Kompetenzen und Haltungen.

Dazu gehören: Neugier und Offenheit, Verstehen und Verständigung, Analyse und Bewertung sowie Reflexion und auch Revision des Gelernten. Gelungenes Lernen schließt den Prozess des Lernens selbst mit ein: Die Aneignung und das Beherrschen von Lernstrategien, die Weiterentwicklung der Selbstlernfähigkeiten und die Kommunikationsfähigkeit in einer Lerngruppe.

Zum gelungenen Lernen gehört, dass die vorgegebenen und im Verlaufe des Lernprozesses vereinbarten oder die selbst gesetzten Ziele erreicht werden: Die Lernenden gewinnen Kompetenzen zur Gestaltung und zur Bewältigung des eigenen Lebens; sie verstehen Lernen als Bereicherung und können diese nutzen.

Unsere Fähigkeiten

Die Volkshochschule Langenhagen verfügt über professionelle, effiziente Verwaltungs-, Management- und Unterrichtsstrukturen. Service und Organisation arbeiten verlässlich, kompetent und kundenfreundlich.

Die Leitung und das hauptberufliche pädagogische Personal sind Experten bei der Ermittlung von Bildungsbedarf und Bildungsbedürfnissen, bei der Entwicklung, Durchführung und Evaluation pädagogischer Konzepte sowie bei der Beratung von Kundinnen und Kunden.

Das Verwaltungspersonal und die Hausmeister besitzen die für ihren Arbeitsbereich erforderliche Kompetenz und gewährleisten einen zuverlässigen und reibungslosen Organisationsablauf.

Unsere Unterrichtenden haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind didaktisch und methodisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil.

Unsere Leistungen

Die Volkshochschule führt thematisch breit gefächerte und methodisch vielfältige Bildungsveranstaltungen durch.

Die Mehrzahl unserer Veranstaltungen wird in unserem halbjährlich erscheinenden Programm sowie im Internet präsentiert. Aus aktuellem Anlass sowie bei entsprechender Nachfrage führen wir auch zusätzliche Veranstaltungen durch. Zusätzlich bieten wir persönliche Bildungsberatung sowie Beratung bei Organisations- und Qualitätsentwicklung.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal nimmt regelmäßig an Weiterbildungsveranstaltungen teil.

Die Volkshochschule unterzieht sich kontinuierlicher Qualitätssicherung, Evaluation und Organisationsentwicklung.

In der Stadt Langenhagen und in der Region Hannover stellen wir durch unseren Beitrag zu Qualifikation und Bildung, zu gesellschaftlicher Integration sowie zu haupt- und nebenberuflicher Beschäftigung einen wichtigen Sozial- und Wirtschaftsfaktor dar.

Unsere Ressourcen

Unsere wichtigsten Ressourcen sind die Kompetenz und die Kreativität unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wir verfügen über zwei Geschäftsstellen sowie über eigene, erwachsenengerechte und mit modernen Medien ausgestattete Unterrichtsräume.

Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmegebühren von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen seitens unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, und des Landes Niedersachsen.

Semesterauftakt:

Nacht der Kultur
Nacht der Kultur
- Langenhagen 2006 -
Ein kultureller Spaziergang durch Langenhagen
Sonnabend 9. September 2006, 19 – 23 Uhr
„Offizieller Startschuss" um 18.30 Uhr
am VHS-Treffpunkt (8), Konrad-Adenauer-Straße 15
durch die Bürgermeisterin Dr. Susanne Schott-Lemmer
Abschlussveranstaltung ab 23 Uhr
am VHS-Bildungszentrum Eichenpark (13)
Das ausführliche Programm finden Sie auch unter
www.nacht-der-kultur-langenhagen.de
und auf der Homepage der Stadt Langenhagen

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 9700

Langenhagener Stadtgespräch

Koordination: *Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun*

So wie sich unsere Gesellschaft insgesamt verändert, befindet sich auch Langenhagen derzeit in einem umfassenden Aufbruch. Wir nehmen dies zum Anlass, die Tradition der Stadtforen in den neuen Langenhagener Stadtgesprächen fortzusetzen.

102.01 Planungsgruppe Stadtgespräch

Termine auf Anfrage

Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun

>Bildungszentrum Eichenpark<

In dieser Gruppe sind interessierte Langenhagener Bürgerinnen und Bürger, kommunalpolitisch Tätige, Vertreter/innen der Stadtverwaltung und der ortsansässigen Betriebe herzlich zur Mitarbeit eingeladen. Zu den einzelnen Themen werden Expertinnen und Experten von außen hinzugezogen. Bitte melden Sie sich in der VHS, wenn Sie mitmachen möchten (Tel. 7307-9700 oder -9709).

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

102.04 4. Langenhagener Stadtgespräch

Donnerstag, 09.11.06
19.00 Uhr
2,50 € Gebühr

>Ratssaal<

Miteinander leben - Integration gestalten

In Langenhagen leben derzeit ca. 5000 Menschen ausländischer Herkunft. Die Integration ausländischer Mitbürgerinnen und Mitbürger ist daher eine zentrale kommunale Aufgabe.

Integration erfordert gleichzeitig die Möglichkeit und Bereitschaft zur sprachlichen Verständigung zwischen Deutschen und Ausländern - eine Voraussetzung, die u.a. im Rahmen der von der Volkshochschule durchgeführten Deutsch-Integrationskurse angestrebt wird.

Darüber hinaus erfordert Integration aber auch die Bereitschaft von Ausländern und Deutschen, sich mit den kulturellen und religiösen Gepflogenheiten und Wertvorstellungen der jeweils "anderen Seite" vertraut zu machen.

Um dies zu erreichen, sollen im Rahmen des 4. Langenhagener Stadtgesprächs gelungene Beispiele kommunaler Integrationsprojekte (z.B. aus Osnabrück und Peine) vorgestellt werden.

Nähere Informationen zum Programmablauf sind ab Mitte September erhältlich.

Info: Dr. Annette v. Stieglitz (0511) 7307 9700
Susanne Braun (0511) 7307 9709

102.10 Projekt Integrationslotse

N.N.

In Stadt und Landkreis Osnabrück wurde 2005 von den dortigen Volkshochschulen ein Modellprojekt durchgeführt, das landesweit Beachtung und Nachahmung gefunden hat: Ehrenamtliche mit und ohne Migrationshintergrund wurden im Rahmen eines knapp 70 Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgangs zum "Integrationslotsen" geschult. Die Aufgabe der mehrheitlich ausländischen Lotsen besteht in der Betreuung und Unterstützung von Migrant/innen bei Behördengängen sowie bei Problemen in der Schule oder am Arbeitsplatz Gleichzeitig sind diese Lotsen auch Ansprechpartner öffentlicher Einrichtungen beim Kontakt mit ausländischen Mitbürger/innen.

Die für ihre verantwortungsvolle Tätigkeit erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten können künftige Integrationslotsen ab November an der Volkshochschule Langenhagen erwerben.

Weitere Informationen sind ab Mitte September erhältlich:

Bernd Blauert.-Segna, Tel. 7307-9708,
blauert@vhs-langenhagen.de

Info: Bernd Blauert-Segna(0511) 7307 9708
Shirin Schikowsky(0511) 7307 9703

101.01 Eingewandert - Deutschlands Parallelgesellschaften

Dienstag, 07.11.06
19.00 Uhr
5,50 €

>Treffpunkt<

Dr. Kerstin E. Finkelstein

Asylbetrug, Gesinnungstest, Abschiebung - wenn in Deutschland über die "Mitbürger mit Migrationshintergrund" gesprochen wird, klingeln bei vielen die Alarmglocken.
6,7 Millionen leben inzwischen hierzulande und über 4 Millionen kamen als Aussiedler hierher, besitzen einen deutschen Pass, sind aber in einer anderen Kultur groß geworden.
Deutschland ist ein Einwanderungsland, ohne Frage.
Doch was verbirgt sich hinter den Zahlen und Schlagworten?
Ein Netz von abgeschotteten Parallelgesellschaften oder Gruppen auf dem Weg zur Integration?
Wie sehen die Zuwanderer sich selbst, wie leben sie, welche Träume und Hoffnungen verbanden sie mit Deutschland - und was haben sie tatsächlich gefunden ?
Wie stellen sie sich ihre Zukunft vor ?

Kerstin E. Finkelstein hat sich auf eine Reise durch die Einwanderergemeinschaften Deutschlands begeben und dabei Eindrücke in ganz unterschiedliche Denkweisen und Lebenswelten erhalten. Sie traf Menschen aus 20 Nationen und von allen Kontinenten, sprach mit "Gastarbeitern", "Illegalen", "Spätaussiedlern" und "Asylbewerbern". Entstanden ist ein facettenreiches Bild vom Einwanderungsland Deutschland, das vielen Lesern völlig neue Welten in ihrer täglichen Umgebung erschließen wird.

Kerstin E. Finkelstein, Jahrgang 1974; Studium der Politischen Wissenschaft, Geschichte und Slawistik in Wien, Hamburg, Buenos Aires und Potsdam, 2001 Promotion; daneben journalistische Tätigkeit, u.a. Volontariat bei der deutsch-jüdischen Emigrantenzeitung Semanario Israelita in Buenos Aires und freie Mitarbeit für die Prager Zeitung; seit 2001 freiberufliche Journalistin.

Grundwerte in der Gesellschaft Leben im 21. Jahrhundert Wo stehe ich? - Wo stehen wir?

Vortrags- und Diskussionsforum in Kooperation mit der Elisabeth-Kirchengemeinde Langenhagen

Dr. Annette von Stieglitz, Leiterin der Volkshochschule Langenhagen
Martin Bergau, Superintendent

Der gesellschaftliche Wandel führt zu einer immer stärkeren Infragestellung von Werten, Strukturen und Lebensformen. Es scheint, als ob der Grundkonsens über Verhaltensformen und ideelle Ziele in unserer Gesellschaft abhanden gerät. Dies zeigen z.B. die fortgesetzte familienpolitische Debatte, die Frage nach unserem Leben im Alter, aber auch die zunehmende Gewaltbereitschaft unter Jugendlichen. Weithin ausgeblendet wird in der öffentlichen Diskussion die Frage nach der Sinnorientierung des Einzelnen, aber auch unserer Gesellschaft insgesamt, insbesondere jedoch das Verhältnis des Einzelnen zur Gesellschaft. Diese Grundfragen des Lebens nimmt auch die diesjährige Gesprächsreihe in Kooperation von Elisabeth-Kirchengemeinde und Volkshochschule auf.
In unserer Vortragsreihe wollen wir Sie dazu einladen, über sich und die Welt nachzudenken. Die Veranstaltungen der Vortragsreihe stehen in einem Zusammenhang. Die Veranstaltungen können jedoch auch jeweils für sich besucht werden.

100.14 "Lass mich mein Leben verstehen"

Lebensberatung in Zeiten des Wertewandels

Dienstag, 14.11.2006
19.00-21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 2,50 €

>Ev.-luth. Elisabeth-Kirchengemeinde, Martinshaus, Kirchplatz 7, Langenhagen<

Dipl.-Psych. Hans-Günter Schoppa, Leiter der Lebensberatungsstelle Langenhagen

Menschen kommen in die Lebensberatung und bringen ihre Fragen mit. Probleme zwischen Eltern und Kindern, aber auch Wünsche von Paaren, die sich mit ihrer Beziehung auseinandersetzen, finden ihren Niederschlag in den Anfragen an die Lebensberatungsstelle. Lebensberatung ist immer auch ein Spiegel der Zeit.
Oftmals verbindet sich hinter vielen Anfragen eine tiefgehende Suche nach Sinn und Halt im persönlichen Leben. Wo gehöre ich hin? Für Viele ist diese Frage verunsichernd.
Alle Einrichtungen, die sich den tragenden Werten der Gesellschaft verbunden wissen, müssen sich diesen Grundfragen stellen. Darüber wird zum Auftakt der Reihe der Dialog geführt.

100.15 Wohnen und Leben im 21. Jahrhundert

Von der "Grünen Wiese" zurück in die Stadt

Dienstag, 21.11.2006
19.00-21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 2,50 €

>Treffpunkt<

Dipl.-Ing. Stephanie Rahlf, KoRiS -Hannover

Wir werden weniger, älter, bunter: Angesichts der zu erwartenden Bevölkerungsentwicklung und neuen Formen des sozialen Zusammenlebens wandeln sich die Ansprüche und Vorstellungen bezüglich Wohnen, Arbeiten, Nah-Versorgung und Freizeitgestaltung.
Innerstädtische Baugebiete und Altbauten werden in jüngster Zeit zunehmend attraktiver - vorausgesetzt, sie weisen ein Wohnumfeld mit hohem Grünanteil und kurzen Wegen auf.
Welche Antworten haben Städte, Gemeinden und Regionen auf diese Trends? Welche Wertorientierung dokumentieren die Wohn- und Lebensformen einer Gesellschaft?
Neue Wohnformen und Herangehensweisen an die Stadtentwicklung bieten Ansätze, um auf die Herausforderungen der Zukunft zu reagieren. Über den Erfolg der Projekte entscheiden die Fähigkeit der Eigenorganisation der Bewohnerschaft, die Wandlungsfähigkeit urbaner (Siedlungs-)Strukturen und die Flexibilität und Kooperationsbereitschaft der Akteure.

100.16 Alltagsleben und Alltagsbewältigung in der Geschichte

Donnerstag, 30.11.06
19.00-21.00 Uhr
Kostenbeitrag: 2,50 €

>Treffpunkt<

Prof. Dr. Carl-Hans Hauptmeyer, Universität Hannover

Die lebensgeschichtliche Grundsatzfrage: "Wo stehe ich?", dürfte so alt sein, wie die Geschichte der denkenden Menschen. Kollektive Fragen: "Wo stehen wir?", waren je nach kulturellem Standard mit zeitspezifischen Ängsten und Hoffnungen besetzt. Geben uns historische Antworten auf diese Fragen Anregungen für die Zukunft? An ausgewählten Beispielen vom Mittelalter bis zur Zeitgeschichte soll erörtert werden, vor welchen Alltagsproblemen die Menschen standen und wie jene bewältigt wurden. Damit verbunden sind Gedanken zu historischen Umbrüchen zwischen Bedrohung und Chance.

Info: Dr. Annette von Stieglitz (0511) 7307 9700

101.02 Die tausend Gesichter der Metamorphosen

Über Mythen, Marken, Menschen und die unendliche Sehnsucht nach Verwandlung

Donnerstag, 23.11.06
19.00 Uhr
7,- €
>Treffpunkt<

Ralf Grauel

Von den griechischen Göttern bis zu den modernen Figuren des Kinos mit ihren zahlreichen Prüfungen und Anfechtungen: Unsere Helden sind immer Abenteurer der Verwandlung. Auch viele bekannte Marken versprechen in der Werbung, dass sie uns besser, schneller, cooler, schöner oder einfach nur anders werden lassen. Seit Michael Jackson wissen wir: Verwandlung ist machbar.

Metamorphose ist Verwandlung in eine Richtung. Sie bedeutet immer eine Verwandlung, die nicht mehr rückgängig zu machen ist. Was fasziniert uns eigentlich an der Vorstellung von Verwandlung, dass unsere Mythen unser Konsumverhalten und sogar unsere Selbstverwirklichung so sehr von der Sehnsucht durchdrungen sind, anders zu sein?

Eine Tour durch die Entstehungsgeschichte einer Faszination und ein kleiner Vorschlag für einen Ausweg.

Ralf Grauel lebt in Berlin, studierte in Hamburg Anthropologie und Journalistik, arbeitete als Reporter für "Prinz", "Tempo" und das "ZEITmagazin", entwickelte die Lifestyle-Magazine "Park" und "blond magazine" und ging danach als Redakteur zum Wirtschaftsmagazin "brand eins".

Info: Bernd Blauert-Segna(0511) 7307 9708
Shirin Schikowsky(0511) 7307 9703

108.10 Aspekte des Friedens: Menschenrechte und Menschenpflichten

Donnerstag, 02.11.06
19.00-21.30 Uhr
6,- €
>Treffpunkt<

Dr. Anette Bickmeyer

Befinden wir uns in einer Wertekrise der Rechte und Pflichten? Werden Menschenrechte zu stark betont, während die Pflichten im Leben des Einzelnen und innerhalb der Völkergemeinschaft zu kurz kommen? Der Vortrag stellt wichtige Positionen der letzten Jahre zu diesem Thema dar und macht deutlich, welche Bedeutung eine Antwort auf diese Fragen für die Alltagspraxis jedes Einzelnen und der Gemeinschaft hat.

Hermann-Knoblauch-Akademie
Mensch · Natur · Zukunftswissenschaften

Auch im Alltag treffen wir immer wieder Entscheidungen über "Krieg und Frieden". Frieden soll dabei nicht als die Abwesenheit von Krieg verstanden werden, sondern im Sinne der Definition des Philosophen Spinoza: Für ihn war Frieden eine Tugend, eine Geisteshaltung, eine Neigung zu Güte, Vertrauen und Gerechtigkeit. Dabei wird an praktischen Beispielen ergründet, welche Möglichkeiten uns im 21. Jahrhundert zur Annäherung an Spinozas Ideal zur Verfügung stehen.

In Zusammenarbeit mit der Hermann-Knoblauch-Akademie (www.h-k-a.de)

Der Zweite Weltkrieg in Niedersachsen

Eine Ausstellung in 14 Kapiteln wider das Vergessen und Verdrängen

In besonders eindringlicher Weise erinnert die Ausstellung an die Leiden der Opfer des nationalsozialistischen Terrorregimes in Niedersachsen. Sie zeigt das Alltagsleben der Bevölkerung im so genannten "Heimatkriegsgebiet" und führt die Auswirkungen von Krieg und Gewaltherrschaft vor Augen.
Die Schau wurde vom Volkbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V., Landesverband Niedersachsen und dem Niedersächsischen Institut für Historische Regionalforschung e.V. konzipiert

Die Ausstellung ist vom 13. bis 27.11.2006 im >Treffpunkt > zu sehen. Führungen sind nach vorheriger Absprache möglich.

Die Welt der Renaissance

Die drei folgenden Veranstaltungen bieten einen Einblick in die faszinierende Welt der Renaissance. Das Seminar am 05.10.06 bereitet u.a. auf die Exkursion nach Hameln am 07.10.06 vor. Einen Überblick über die verschiedenen Schwerpunkte und Ausstellungsorte erhalten Sie unter www.erlebniswelt-renaissance.de.

110.11 Die Welt der Renaissance

Donnerstag, 05.10.06
19.00-21.30 Uhr
6,- €
>Treffpunkt<

Dr. Catherine Atkinson

Vieles, was uns heute als selbstverständlich erscheint, war in der Renaissance (ca. 1350-1600) bahnbrechend: die Erfindung des Buchdrucks und der räumlichen Perspektive, die Entdeckung neuer Kontinente und die Einteilung der Zeit in standardisierte Stunden. Das Abendseminar vermittelt etwas von dem innovativen Geist der Menschen, die die bestehende Ordnung nicht mehr als gegeben hinnehmen und ihre Position in der Welt neu bestimmen wollten.

110.12 Erlebniswelt Renaissance

- Exkursion nach Hameln

Sonnabend, 07.10.06
12.30-19.15 Uhr
24,- € inkl. Führung, Eintritt und Bahnfahrt
Treff: 12.30 Uhr, Bf. Langenhagen-Mitte, Gleis 4
Eine Einkehr ist nicht geplant. Bitte bringen Sie daher für unterwegs Verpflegung und Getränke mit.

Dr. Catherine Atkinson

Das 2005 eröffnete Hamelner Renaissancezentrum bietet einen einzigartigen Einblick in die Welt der Renaissance.
Hinter der historischen Fassade des "Hochzeitshauses" ereifern sich Galilei und Einstein über ihr Verständnis von Zeit, ein Nachrichtenkorrespondent berichtet fassungslos von der türkischen Belagerung Wiens und Albrecht Dürer erklärt in seiner Werkstatt einem Schüler das Prinzip der Perspektive. Auf drei Ebenen und an 30 Themeninseln erleben Sie in einzigartigen High-Tech-Inszenierungen, wie diese unvergleichliche Zeit auf die Menschen gewirkt hat.
Vor dem Besuch des Renaissancezentrums werden im Rahmen eines kurzen Stadtrundgangs die wichtigsten Renaissance-Gebäude Hamelns vorgestellt.

110.13 Leonardo da Vinci und Co: Vom Handwerksmeister zum Künstler-Ingenieur

09.11.-30.11.06
4x donnerstags
19.00-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
>Treffpunkt<

Dr. Catherine Atkinson

Mit dem Bau der Kuppel des Florentiner Doms (1436 fertiggestellt) verband Filippo Brunelleschi visionäres Denken mit erstaunlichem technischen Können. Diese Meisterleistung des Quattrocento - die Überwölbung einer Öffnung von 55m Durchmesser ohne stützendes Gerüst - veränderte nachhaltig das Stadtbild wie auch das Selbstbewusstsein der Florentiner.

Im 15. Jahrhundert brachten Menschen wie Brunelleschi und Leonardo da Vinci durch den klugen Einsatz einfacher Mittel, mit wachsendem Verständnis mechanischer Gesetzmäßigkeiten und beflügelt von den eigenen Visionen bedeutende technische Erfindungen hervor. Manche technische Ideen wie Flugmaschinen, die heute perfektioniert worden sind, finden wir schon im Keim in den Entwürfen Leonardos angelegt.

Damit trugen die Künstler-Ingenieure dazu bei, das Handwerk und die mechanischen Künste gesellschaftlich aufzuwerten. Zugleich wurden ihre Dienste für die Mächtigen ihrer Zeit unentbehrlich, denn die Projekte dienten auch der Inszenierung der Macht.

Geschichte ist Gegenwart
RENAISSANCE LABOR

Info: Bernd Blauert-Segna(0511) 7307 9708

116.02 Baufinanzierung: transparent und ideenreich

Samstag, 11.11.06
9.00-16.45 Uhr
21,60 €

>Treffpunkt<

Ergänzendes Material kann zum Preis von 3.- € beim Kursleiter erworben werden.

Klaus-Dieter Schröder

Viele Haushalte halten die eigene Immobilie für erstrebenswert, können aber ihre finanziellen Möglichkeiten nicht richtig einschätzen. Nicht nur der Zins ist wichtig, sondern das gesamte Finanzierungskonzept muss vollständig, schlüssig und kostengünstig sein.

Auch bei der Anschlussfinanzierung wird oft Geld verschenkt: nicht immer bietet die erstfinanzierende Bank auch weiterhin ein gutes Angebot. Umfinanzierung lohnt trotz anfallender Kosten sehr oft, wenn man es richtig macht.

116.03 Die richtige Baufinanzierung

2x dienstags
05. u. 12.12.06
18.15-21.30 Uhr
21,60 €

>Treffpunkt<

Ergänzendes Material kann zum Preis von 5,- € beim Kursleiter erworben werden.

Dieter Kolbus

Dieser Kursus wendet sich an alle, die Wohneigentum erwerben möchten und zeigt die wichtigsten Punkte der privaten Baufinanzierung auf:

Finanzierungsquellen, Effektivzins, Kreditnebenkosten, Gebäudeabschreibung, staatliche Zulagen, verbilligte Baudarlehen, Gesamtkostenschätzung, Finanzierungsplan, Gefahren der Baufinanzierung.

Auch die notwendige Sicherheit bei Gesprächen mit Kreditgebern soll vermittelt werden.

116.04 Die Eigentumswohnung

Beginn: 30.10.06
3x montags
18.15-19.45 Uhr
16,20 €

>Treffpunkt<

Stephan Winkler

Viele Menschen kaufen eine Eigentumswohnung, ohne sich darüber im Klaren zu sein, in welchem Rechtsverhältnis sie zu den Miteigentümern stehen.

Diese Veranstaltung behandelt die Rechte und Pflichten der Wohnungseigentümer als Mitglieder einer Wohnungseigentümergemeinschaft.

Folgende Rechtsvorschriften werden erläutert: Wohnungseigentumsgesetz, Teilungserklärung der Gemeinschaftsordnung, Verwaltervertrag/Verwalterabrechnung, Eigentümerversammlung, Verwaltungsbeirat.

Sie werden als Eigentümer über Ihre Rechte, aber auch über Ihre Pflichten gegenüber anderen Miteigentümern besser informiert sein und wissen, was ein guter Verwalter leisten sollte.

116.06 Das 1x1 der Geldanlage

Samstag, 18.11.06
9.00-16.45 Uhr
21,60 €

>Treffpunkt<

Ergänzendes Material kann zum Preis von 6,- € beim Kursleiter erworben werden.

Thomas Lauerer

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie Ihr Geld erfolgreicher und dennoch sicher anlegen können? Es gibt fast unendlich viele Möglichkeiten und guter, unabhängiger Rat ist teuer.

In diesem Seminar erlernen Sie alle nötigen Grundlagen für eine sinnvolle Geldanlage.

In sechs verständlichen Schritten wird ein planvolles Vorgehen vorgestellt. Kennzeichen, Chancen und Risiken wichtiger Geldanlagen wie Immobilien, Aktien, Anleihen, Versicherungen und Fonds werden erklärt. Sie lernen, teure Fehler zu vermeiden und erarbeiten eine persönliche Aktionsliste für Ihre erfolgreiche Geldanlage.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

NAETHE
BESTATTUNGEN

Walsroder Str.89
30851 Langenhagen

Tel. 0511 72 59 5555
Fax 0511 72 59 5545
E-Mail:
Info@naethe-langenhagen.de

Informieren Sie sich !

Wir halten für Sie zu folgenden Themen Informationsmaterial bereit.

Trauer:(Belauer Briefe) Wie Männer trauern, ...und immer sehe ich dein Lachen, Opa pfeift nicht mehr, „Sprich nicht vom Tod Mutti. Jorgos Canackakis. “Ich sehe Deine Tränen”

Vorsorge: Helfende Hinweise, Christliche Patientenverfügung, mit Vorsorgevollmacht u. Betreuungsverfügung.

Allgemein: Lebe Wohl Der letzte Abschied, Friedwaldbestattungen Friedhofsführer Langenhagen, Friedhofsgebührentabelle Langenhagen Hannover.

105.01 Erben und Vererben:

Über das (Berliner) Testament, Pflichtteilsrechte und andere erbrechtliche Regelungen

Freitag, 10.11.06
18.15-22.15 Uhr
10,50 €/6,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN
>Treffpunkt<

Björn Gertler

Die Veranstaltung bietet eine Einführung in das Erbrecht.
Behandelt werden folgende Themen:
- Die gesetzliche Erbfolge (Erbfolge ohne Testament)
- Verfassen eines Testaments (Gültigkeit und Ungültigkeit)
- Das Berliner Testament (Bedeutung, Folgen und Auswirkungen)
- Das notarielle Testament (Vorteile und Widerruf)
- Die Enterbung / Forderung des Pflichtteils bei einer Enterbung
- Das Erbscheinverfahren und die Möglichkeiten einer Haftungsbeschränkung bei Überschuldung des Nachlasses
- Praktische Tipps und Hinweise

Ziel des Kurses ist, interessierten Teilnehmenden einen Einblick in die wichtigsten Regelungen des Erbrechts anhand praktischer Beispiele zu vermitteln.

Die Veranstaltung ersetzt keine individuelle Rechtsberatung, gleichwohl erhalten die Teilnehmenden eine kompetente und praxisrelevante Einführung und Anregung, welche die Gestaltung eines Testamentes erleichtert.

Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

116.07 Geld verdienen mit Wertpapieren

Samstag, 13.01.07
09.00-16.45 Uhr
21,60 €

>Treffpunkt<

Ergänzendes Material kann zum Preis von 6,- € beim Kursleiter erworben werden.

Thomas Lauerer

Wertpapiere sind ein wichtiger Bestandteil für die erfolgreiche Geldanlage. Aber welche Arten von Wertpapieren gibt es? Wie wählt man die richtigen Wertpapiere aus? Worauf muss man achten? Wie hinterfragen Sie die Empfehlungen von "Experten" kritisch? Das Seminar bietet Antworten auf diese und andere Fragen. Die Teilnehmer erlernen wichtige betriebswirtschaftliche Zusammenhänge zu verzinslichen Wertpapieren, Aktien und Zertifikaten; andere Wertpapierarten werden kurz vorgestellt.

Grundlegende Begriffe, Kennzeichen sowie Chancen und Risiken von verzinslichen Wertpapieren, Aktien und Zertifikaten werden verständlich erklärt. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmenden am Beispiel einer festverzinslichen Anleihe und einer Aktie wichtige Fragen bei der Wertpapierauswahl.

Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit.

116.09 Berufsunfähigkeitsversicherung

Mittwoch, 4.10.06
18.15-21.30 Uhr
10,80 €

>Treffpunkt<

Begleitendes Material kann zum Selbstkostenpreis beim Kursleiter erworben werden.

NEU

Michael Rieger

Viele Bundesbürger, vor allem die nach dem 1.1.1961 geborenen, haben die Notwendigkeit noch nicht erkannt, ihre Arbeitskraft abzusichern. Dabei scheiden mehr als ein Viertel eines jeden Berufsjahres vorzeitig aus dem Berufsleben aus!

In dieser Veranstaltung werden anhand von vier alltäglichen Berufsgruppen die wesentlichen Kriterien einer privaten Absicherung aufgezeigt. Weitere Themen sind: Was ist bei den Angeboten der Assekuranz zu beachten, welche Schwierigkeiten können bei der Erlangung eines entsprechenden Versicherungsschutzes auftreten und welche Kosten entstehen?

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709
Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

116.20 Altersvorsorge, ja! - Aber wie?

Beginn: 01.11.06
3x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
24,30 €/14,60 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Ralph Lampe

Zuerst die Übersicht gewinnen, dann entscheiden!
Themenschwerpunkte:
- Definition des Versorgungsziels im Rentenalter
- Rürup, Riester, Entgeltumwandlung, private Vorsorge - was ist sinnvoll?
- Wie viel muss ab sofort gespart werden, um im Alter von 60-65 Jahren die monatliche Wunschrente zu bekommen?
- Welche Sparformen sind empfehlenswert?
  a) für heute 18- bis 29-Jährige?
  b) für heute 30- bis 49-Jährige?
  c) für heute über 50-Jährige?

Beantwortet werden folgende Fragen:
- Private Lebensversicherung als Altersversorgung?
- Klassisch oder als Fondspolice? Oder lieber englische Lebensversicherungen?
- Leibrentenversicherung oder "Auszahlplan"?
- Wie sieht es mit der "nachgelagerten" Besteuerung im Alter aus?
- Aktien oder Aktien-Investmentfonds bzw. Vermögensverwaltungen?
- Investmentfonds: Wie hoch sind die Renditen und Kosten?

Dieser Kurs vermittelt allen Teilnehmenden, die sich und ihre Familie absichern und ihr Einkommen im Rentenalter verbessern möchten, das nötige Know-how sowie geldwerte Tipps; sie ersetzt jedoch keine individuelle Beratung.

105.02 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dienstag, 26.09.06
18.15-20.45 Uhr
6,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Jörg Lemmer, Rechtsanwalt

Die Angst und Unsicherheit ist groß: Was passiert, wenn ich selbst einmal nicht mehr in der Lage bin, existentiell wichtige Dinge oder auch nur Belange des täglichen Lebens für mich zu regeln?

Durch Unfall oder Krankheit können auch junge Menschen jederzeit in eine solche Situation geraten. Mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht mit Betreuungsverfügung können Sie sicherstellen, dass dann nicht Fremde zu Entscheidungen berufen werden, sondern Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen realisiert werden.

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass in einer solchen Situation automatisch Ehegatten oder Lebensgefährten Entscheidungsgewalt bekommen. Nur durch die rechtzeitige Auseinandersetzung mit diesem wichtigen Thema können Sie bewusst Vorsorge treffen.

Spezielle Vorsorge aus gesundheitlicher Perspektive umfasst das Thema Patientenverfügung. Die Angst vor langwierigem Siechtum ist weit verbreitet und vielfach prägen undifferenzierte Schlagworte die Diskussion. Formulare weltanschaulicher Gruppen versuchen eher eigene Wahrheiten zu verkaufen als auf die Wünsche der Betroffenen einzugehen. Hierzu werden mögliche Problemfelder und Alternativen aufgezeigt.

Die Veranstaltung beleuchtet das Betreuungsrecht und zeigt Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten. Juristische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Fragen.

105.03 Gut versichert!?

Dienstag, 21.11. 06
18.15-21.30 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Mike Scheer

Die Mehrzahl aller Verbraucher ist unzureichend versichert - und verschwendet darüber hinaus viel Geld für überflüssige Versicherungen.

Ein Großteil der Ver(un)sicherten quält sich mit der Frage, welche Versicherungen wirklich sinnvoll sind. Eine Antwort finden jedoch nur diejenigen, die die verschiedenen Versicherungsarten und deren Einsatzbereich überblicken können.

Diese Veranstaltung klärt über abzusichernde Risiken sowie die Möglichkeiten auf, sich vor einem finanziellen Ruin zu schützen. Anhand von Beispielen werden die unterschiedlichen Versicherungstypen anschaulich erklärt und auf Fallstricke v. a. bei Versicherungspaketen hingewiesen.

Besprochen und erläutert werden insbesondere Haftpflicht-, Hausrat-, Kraftfahrzeug-, Rechtsschutz-, Urlaubs-, Kranken-, Kapital- und Lebensversicherungen. Angesprochen wird auch der Fall einer sogenannten "Unterversicherung".

Eine individuelle Rechtsberatung findet nicht statt; die Teilnehmenden erhalten jedoch die Gelegenheit zu Rückfragen. Versicherungen und Versicherungsverträge werden nicht vermittelt.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

115.00 AGENDA 21 - Eine Welt für alle

Dienstag, 12.09.06
17.30 Uhr

- in Kooperation mit der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen

>Rathaus, Sitzungsraum II<

Die Agenda-Gruppe Langenhagen will Impulse zu umwelt- und sozialverträglichem Handeln auf lokaler Ebene setzen. Der Leitgedanke der Agenda 21 für eine nachhaltige Entwicklung wird vor allem in Richtung nachhaltigem Konsumverhalten aufgegriffen. 2002 wurde das Projekt "Langenhagener Stadtkaffee" unter Schirmherrschaft der Bürgermeisterin gestartet und mit Öffentlichkeitsarbeit begleitet. Der biologisch und fair produzierte Stadtkaffee ist in acht Verkaufsstellen erhältlich. Ein 2004 entwickelter ökologischer Einkaufsführer informiert über Bioprodukte und wo man diese in Langenhagen kaufen kann.

Dem Langenhagener Arbeitskreis gehören interessierte Bürgerinnen und Bürger, Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Kirche, Schulen, Umwelt- und Wohlfahrtsverbänden an.

Ansprechpartnerin: Marlies Finke, Umweltbeauftragte(Tel. 73079106)

Die Geschenkidee:

114.06 Landschaften kennen lernen: das Bissendorfer Moor

Samstag, 30.09.06
9.00-13.00 Uhr
13,50 €
maximal 16 TN

Burkhard Heinrich

>Treffpunkt<

Auch für Kinder ab 8 Jahren.

NEU

Wie die meisten Moore in Deutschland blieb auch das Bissendorfer Moor nicht von den Eingriffen des Menschen verschont. Gleichzeitig wird durch unterschiedliche Maßnahmen versucht, dem Moor die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Der Charakter dieses Hochmoorlebensraumes kann trotz allem an verschiedenen Stellen bis heute nachempfunden werden.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag über den Lebensraum mit seinen charakteristischen Tier- und Pflanzenarten und wird mit einer Exkursion in das Naturschutzgebiet fortgesetzt.

Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bringen Sie ein Fernglas mit, falls vorhanden. Für die Exkursion können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

114.03 Farbe im Garten

- stimmungsvolle Gartenbilder durch prächtige Staudenpflanzungen

Beginn: 27.09.06
3x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Ellen Bielert

Fehlt ihrem Garten der nötige Pfiff? Sieht er nach einigen Monaten trostlos und farblos aus? Sind die unterschiedlichen Jahreszeiten nicht erlebbar?

Jeder Garten lässt sich in einen Raum verwandeln, der sich das ganze Jahr über wandelt und dabei immer interessant bleibt. Hierbei spielt die Verwendung der winterharten Blütenstauden, Gräser und Farne eine besondere Rolle, da diese für jede Jahreszeit die passenden Blüten- und Blattfarben sowie Wuchsformen bieten.

In diesem Kursus werden viele gestalterische Möglichkeiten vorgestellt, wie aus dem großen Sortiment die richtigen Pflanzen ausgewählt und miteinander kombiniert werden können, um farblich aufeinander abgestimmte Pflanzenkompositionen zu erzielen. Auch die Pflege der Pflanzungen wird angesprochen.

114.05 Pflege der Obstbäume und Beerensträucher

Samstag, 18.11.06
9.00-15.30 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kursus erhoben.

Burkhard Heinrich

Fast in jedem Garten stehen Obstbäume und Beerensträucher. Richtig gepflegt, erhält man nicht nur leckere Früchte, sondern kann sich auch an ihrem Aussehen lange erfreuen. In diesem Seminar werden die Grundkenntnisse über Anbau und Pflege dieser Gehölze vermittelt sowie einige Arten und Sorten vorgestellt. Der Obstbaumschnitt als praktischer Teil des Seminars kann im Garten eines Teilnehmenden stattfinden.

114.04 Kletterpflanzen im Garten richtig verwenden

Mittwoch, 01.11.06
18.15-21.30 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Ellen Bielert

Kletterpflanzen können bei geringem Raumbedarf große Wirkung zeigen! Das macht sie vor allem im kleinen Garten unentbehrlich. Farbiges Laub gibt dem Garten einen angenehmen Hintergrund, der im Jahresverlauf wechselt oder ganzjährig grün bleibt. Dazu kommen schmückende Blüten oder attraktiver Fruchtschmuck, der bis in den Winter halten kann. Falsche Pflanzenwahl kann jedoch zum Problem werden oder Bauschäden verursachen.
Wie Sie sich durch die Auswahl geeigneter Pflanzen davor schützen können und welche Pflanzen Ihnen in bestimmten Situationen zur Verfügung stehen, erfahren Sie an diesem Abend.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

100.32 Auf dem Laufenden bleiben

- Gesprächsrunde am Vormittag

Beginn: 20.09.06
6x mittwochs
vierzehntägig
9.30-11.00 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Unna-Eike Bahrisch

In dieser Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche, politische, kulturelle und psychosoziale Themen aufzugreifen und im Gespräch zu vertiefen.

Zu Beginn bietet ein kurzer, gemeinsam zu lesender Text oder Kurzvortrag wichtige Hintergrundinformationen und dient als Einstieg ins Gespräch.

Die Themen werden gemeinsam ausgewählt.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Gesprächskreis „Hochbegabte Kinder“
Veranst. Nr. 106.40, s. S. 28

100.34 Frauenstammtisch

- Frauen finden ihren eigenen Standpunkt

Beginn: 12.09.06
7x dienstags
20.00-21.30 Uhr
28,- €/16,60 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 18 TN

>MGH Mütterzentrum<

Leitung: Angelika Vogt

Sind Sie auf der Suche nach Anregungen und Vorbildern? Möchten Sie sich mit anderen Frauen, berufstätig oder Hausfrau, jung oder nicht mehr ganz jung, über die verschiedensten Themen informieren? Der Frauenstammtisch bietet lebendige Vorträge und anregende Diskussionen. Literaturtipps und spezielle Informationen ermöglichen eine Vertiefung in das jeweilige Thema.

12.09. - Stephanie Lóvasz: Ins Land, wo der Pfeffer wächst - eine Reise durch Südindien.

26.09. - Helga Barbara Gundlach: Die Kurden und die yezidische Religion.

10.10. - Brigitte Kirchner: Ernährung schmackhaft und gesund, mit ganzheitlichem Ansatz (Biolebensmittel).

24.10. - Sigrid Hunold-Reime: Die hannoversche Autorin liest aus ihrem neuen Krimi "Frische Erdbeeren" - eine turbulente Reise durch den Irrgarten des Zwischenmenschlichen.

07.11. - Zita Brandner: Wie leben Frauen in Europa? Am Beispiel Ungarn.

21.11. - Ilka Sommerfeldt: Sind Frauenbeauftragte noch notwendig? Was sind ihre Aufgaben in unserer Stadt?

05.12. - Birgit ben Rabah: Was Hannover einer Frau zu verdanken hat - unsere Kurfürstin Sophie.

Info: Shirin Schikowsky(0511) 7307 9703

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
10.00-11.30 Uhr
33,- €/ 19,80 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
zzgl. evtl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>Treffpunkt<

Leitung: Karin Eichhof

19.09. - Raimund Cramm: Auf Fotopirsch in Steppe und Wildnis Südeuropas.
Diavortrag und Gespräch

26.09. - Martin Drebs: Mitch Albom.
Vortrag und Gespräch

10.10. - Conrad von Witzleben: Auf den Spuren der Johanniter im östlichen Mittelmeer.
Diavortrag und Gespräch

31.10. - Hans Wurzbacher: Kakteen am Standort Mexiko. Diavortrag und Gespräch

07.11. - Eberhard Meier: Wasser - ein magischer Stoff, ohne den ein Leben auf unserer Welt unmöglich wäre. Vortrag und Gespräch

14.11. - Ute Kühling: Nannerl, Mozarts große Schwester. Vortrag und Gespräch

21.11. - Klaus Körner: Krakau, eine historische Stadt in der Mitte Europas.
Diavortrag und Gespräch

28.11. - Prof. Erich Pfaff: Zum 125. Geburtstag - Picasso in Vallauris.
Diavortrag und Gespräch

05.12. - Iris Kadenbach: Das antike Theater und sein Einfluss auf die heutige Bühnenkunst. Vortrag und Gespräch

12.12. - Beate Friedrich: Die Farben und Chakren. Hilfe zur Selbsthilfe.
Vortrag und Gespräch

19.12. - Heidi Hofmann: Das ultimative Weihnachtslied. Eine Zeitreise durch die Geschichte des Weihnachtsliedes.
Vortrag und Gespräch

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 21.09.06
11x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
37,80 €/25,80 €
Lgh.-Pass: 12,90 €
zzgl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>Treffpunkt<

Leitung: Sigrid Könneke

21.09. - Prof. Erich Pfaff: Sakralbauten des 20. und 21. Jahrhunderts - Die schönsten Kirchen der letzten Jahrzehnte aus Europa und der ganzen Welt.
Diavortrag und Gespräch

28.09. - Sabine Sonntag: Verdis Heimat - ein musikalischer Reisebericht aus der Po-Ebene mit Fotos und Filmen.
Vortrag mit Film- und Tonbeispielen

05.10. - Dr. Sabine Göttel: Das Porträt der deutsch-serbischen Dichterin Roza Domascyna. Vortrag und Gespräch

12.10. - Heide von Bremen: Gesunde Lebensweise - Ernährung und Bewegung.
Vortrag und Gepräch

02.11. - Christa Sachs: Der Jemen - Märchen aus 1001 Nacht? Diavortrag und Gespräch

09.11. - Ekkehard Stüber: Der 9. November und wir: Gedankenaustausch über ein vielseitiges Datum deutscher Geschichte.
Gedankenaustausch

16.11. - Dr. Ralph Ludwig: Das Hohe Lied der Liebe - gepriesen und gemieden.
Vortrag und Gespräch

23.11. - Irmgard Bogenstahl: Wien - Habsburg, Mozart und vieles mehr.
Diavortrag und Gespräch

30.11. - Gertrud Eckhardt: Land zwischen Leine und Oderwald - vom sächsischen "Gografen"-Dorf zum kaiserlichen.
Halbtagesfahrt. Auch Teilnehmende des Dienstagsgesprächs sind willkommen

07.12. - Helga Barbara Gundlach:
Tanz in den Religionen.

14.12. - Friederike von Bremen: Oh, selige Nacht - Musikalisches und Besinnliches zur Weihnachtszeit

Info: Shirin Schikowsky(0511) 7307 9703

107.02 Das 1x1 der guten Umgangsformen

Wochenendseminar
Freitag, 06.10.06
18.15-20.45 Uhr
Samstag,07.10.06
10.30-16.30 Uhr
27,- €/16,20 €

maximal 15 TN

> Treffpunkt<

Ehrengarde von Hohenthal

Möchten Sie sich in der Begegnung mit anderen Menschen von Anfang an sicher fühlen? Möchten Sie sich gewandt auf dem gesellschaftlichen Parkett bewegen können? Möchten Sie mehr über Umgangsformen und den "guten Ton" wissen?
Gutes Benehmen bildet die Grundlage für lebendige und erfolgreiche Beziehungen - sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

- Welche Kleidung zu welchem Anlass?
- Grüßen, Bekanntmachen und Vorstellen
- Namen und Titel - wie ist die korrekte Anrede?
- Tischsitten und Esskultur
- Welche Themen erlaubt der "small talk"?
- Der gern gesehene Gast

Nach dem Besuch des Seminars verfügen Sie über moderne Umgangsformen, mit denen Sie Ausdruck und Auftritt Ihrer Persönlichkeit verbessern können.

Dabei sollen die erlernten Regeln Sie in Ihrem individuellen Verhalten nicht einengen, sondern Ihnen zu einem stilsicheren und ungezwungenen Umgang mit Ihrem Gegenüber verhelfen.

Am Samstag wird in einem nahe gelegenen Restaurant ein gemeinsames Mittagsmenü eingenommen. Die Kosten hierfür sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

107.03 Business-Etikette

- Benimmtraining für Schulabsolventinnen/ -absolventen und Berufseinsteiger/innen

Wochenendseminar
Freitag, 01.12.06
18.15-20.45 Uhr
Samstag, 02.12.06
10.30-16.30 Uhr
27,- €/16,20 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Ehrengarde von Hohenthal

In vielen Berufsfeldern geht es heute nicht mehr nur um gute Noten im Schulabgangszeugnis.
Stattdessen gilt zunehmend gutes Benehmen als Eintrittskarte in den beruflichen Erfolg. Wie wichtig das Einhalten von Regeln auf dem gesellschaftlichen Parkett ist, merkt man aber häufig erst, wenn man mitten im Fettnäpfchen sitzt. Dem kann jedoch vorgebeugt werden.
Themen des Seminars sind:

- Korrektes Outfit im Geschäftsleben
- Das richtige Auftreten im Unternehmen
- Begrüßen, sich selbst und andere vorstellen
- Namen, Titel und Anrede richtig handhaben
- Wie spreche ich mein Gegenüber an und wie halte ich das Gespräch aufrecht?
- Tischsitten und Esskultur beim Arbeitsessen

Am Ende des Seminars haben Sie einen Einblick in die aktuellen Grundregeln des guten Benehmens, mit deren Hilfe Sie sicher und stilvoll im Berufsleben auftreten können.

Am Samstag wird in einem nahe gelegenen Restaurant ein gemeinsames Mittagsmenü eingenommen. Die Kosten hierfür sind nicht in der Seminargebühr enthalten.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

107.04 Lebensweisheit im Märchen

Beginn: 22.11.06
3x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Irmgard Eggers

Verborgen im Märchen liegt ein Schatz, der uns innerlich bereichert und Vertrauen ins Leben schenkt.

Die Gebrüder Grimm sprechen von der "segnenden Kraft", die in den Märchen liegt.

Anhand der Bilder und Symbole eines ausgewählten Märchens soll insbesonders der Bedeutung des Todes für das Leben nachgespürt werden.

Verstehensweisen aus der Logotherapie (Sinntherapie nach V. E. Frankl) werden dafür angeboten.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.01 Dem Chaos keine Chance geben

- Endlich herrscht Ordnung im Haus!

Montag, 08.01.07
18.15-21.45 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Daniela Angeli

Erstickt Ihr Schreibtisch unter Papierbergen? Quillt Ihr Kleiderschrank über? Wird Ihre "Chaos-Ecke" immer größer? Helfen Ihre Kinder kräftig mit beim Zumüllen?
Möchten Sie Ordnung schaffen, wissen aber nicht, in welcher Ecke Sie anfangen sollen? Können Sie sich schwer von lieb gewonnenen, alten Gegenständen trennen?

An diesem Abend bekommen Sie handfeste Tipps und Tricks sowie individuelle Motivationshilfen.

Zudem besteht die Möglichkeit eines - durchaus auch humorvollen - Erfahrungsaustausches über die eigenen (Un-)Ordnungsstrategien.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

303.04 Krankheit als Sprache der Seele

- Be-Deutung von Krankheitsbildern aus tibetischer Sicht

Montag, 04.12.06
19.30-21.45 Uhr
7,50 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

Dr. med. Ingfried Hobert

Die tibetische Medizin und Lebensphilosophie gleicht einer Schatztruhe voll mit alten Weisheiten, die uns helfen können, in Zeiten großer Belastungen zu mehr Lebenskraft und Lebensfreude zu gelangen. In diesem Vortrag stehen die Grundsätze der positiven Lebensgestaltung der Tibeter im Mittelpunkt und die daraus resultierende Deutung von Krankheitsbildern im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Die Farben und Chakren entdecken
Veranst.-Nr. 305.06, s.S. 74

Stresskompetenz - Ein Workshop
Veranst.-Nr. 301.08, s.S. 78

Die Geschenkidee:

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

107.05 Abschied nehmen und Hoffnung finden

- Sterbende begleiten

Wochenendseminar
Freitag, 19.01.07
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 20.01.07
10.30-18.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Ute Kampmann,
Religionswissenschaftlerin, Pädagogin

"Aber nun wirst du weinen",
sagte der kleine Prinz.
"Bestimmt", sagte der Fuchs.
"So hast du nichts gewonnen!"
"Ich habe", sagte der Fuchs
"die Farbe des Weizens gewonnen."
(Antoine de Saint-Exupéry)

Abschied nehmen ist nicht leicht. Vor allem dann, wenn er endgültig erscheint.

Tod bedeutet Abschied nehmen - und einen sterbenden Menschen begleiten heißt oft, einen langen Abschied nehmen.

Wie können wir gemeinsam diese Zeit des Abschieds gestalten?
Was kann ich tun? Was darf ich tun?
Was mache ich mit meinen Ängsten?
Was erwartet uns nach dem Tod? Sehen wir uns wieder?

Viele Fragen bewegen uns während dieser Zeit. Die persönliche Auseinandersetzung mit Tod und Sterben ist eine große Hilfe. Den Tod im Leben zu akzeptieren, ist dabei einer der ersten Schritte.

In diesem Seminar geht es deshalb um
- Erfahrungsaustausch
- den Umgang mit Tod und Sterben in verschiedenen Kulturen
- Sterbephasen
- praktische Hilfen für die konkrete Situation

Gespräche, Texte, Filmmaterial u. a. werden das Seminar abwechslungsreich gestalten.

106.01 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP I)

Elternabend am
Montag,18.09.06
19.30 -21.00 Uhr

Kursbeginn: 20.09.06
11x mittwochs
9.30-11.00 Uhr
43,20 €/25,90 €
Lgh.-Pass 5,10 €
maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten werden anteilig von der Leiterin des Kurses erhoben.

- Spiel und Bewegung für Babys, die in den Monaten Mai - August '06 geboren sind

Marie-Luise Kolar

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist eine Form der Gruppenarbeit für Eltern mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr. Es wendet sich an Mütter und Väter, die Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für ihr Kind kennen lernen möchten, um es dem jeweiligen Entwicklungsstand gemäß zu fördern.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind gut tut und wie es sich fühlt. Außerdem gibt der Kurs den Eltern Gelegenheit, Erziehungsfragen zu erörtern und für ihr familiäres Leben in der neuen Situation Orientierungshilfen zu finden.

Der Kurs beinhaltet auf Wunsch zwei Unterrichtsstunden "PEKiP für Väter". Der Termin hierfür wird im Verlauf des Kurses abgesprochen.

Mitzubringen sind: Molton- oder großes Handtuch, Wickelutensilien, je nach Bedarf Getränke und Nahrung für das Kind.

106.02 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP II)

Elternabend am
Montag, 18.09.06
19.30 -21.00 Uhr

Kursbeginn: 21.09.06
11x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
43,20 €/25,90 €
Lgh.-Pass: 5,10€
maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

- Spiel und Bewegung für Babys von 6-12 Monaten

Marie-Luise Kolar

➔ Inhalt siehe Veranst.- Nr. **106.01**

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

Viele Mütter planen den Wiedereinstieg in den Beruf, wenn ihr (jüngstes) Kind drei Jahre alt wird. Der Eintritt in den Kindergarten ist jedoch für frisch gebackene Dreijährige nicht immer einfach - die zeitweilige Trennung von den Eltern will geübt sein! In mehreren Kursen für Kinder ab 18 Monaten kann einerseits die Loslösung der Kinder behutsam trainiert werden, andererseits bekommen Mütter die Möglichkeit und die Zeit, sich an einem oder mehreren Vormittagen in der Woche um ihren beruflichen Wiedereinstieg zu kümmern - denn auch dieser will gut vorbereitet sein.

106.06 Das kann ich schon alleine!

Elternabend: Montag, 11.09.06 19.30-21.00 Uhr

- Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Ein weiterer Elternabend findet nach gemeinsamer Terminabsprache statt.

Tanja Lengies, Sabine Merker-Hüter

Kursbeginn: 18.09.06 11x montags und 11x mittwochs 8.30-11.30 Uhr 211,60 €/ 127,-€ (Zahlung in drei monatlichen Raten) maximal 11TN

Die Lösung von der Kernfamilie ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für jedes Kind - doch dies soll behutsam und liebevoll geschehen. Eine angemessene Eingewöhnung in Begleitung eines Elternteils ist hier besonders wichtig.
In einer kleinen und überschaubaren Gruppe kann auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes eingegangen werden.
In diesem Kurs wird durch das gemeinsame Tun die Gruppenfähigkeit der Kinder gefördert. Über die Ansprache möglichst vieler Sinne, das Sammeln vielfältiger Erfahrungen im Spiel und über Bewegung, über die Förderung von Kreativität und Musikalität wird die natürliche Neugier und Eigenaktivität der Kinder unterstützt.
Der Entdeckerdrang der Kinder wirkt hier als Antriebskraft, ständig zu üben und Neues auszuprobieren, um jeden Fortschritt aus eigener Kraft vollziehen zu können.
Der Besuch des Elternabends wird dringend empfohlen. Dort werden Fragen zum Konzept und zum Ablauf des Kurses gerne beantwortet.
Auf Wunsch wird der Kurs im Januar 2007 fortgesetzt.

>Pavillon im Eichenpark<

106.07 Das kann ich schon alleine!

Elternabend: Dienstag, 19.09.06 19.30-21.00 Uhr

- Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Kursbeginn: 19.09.06 11x dienstags 9.30-11.45 Uhr 80,50 €/48,30 € maximal 11TN

Marie-Luise Kolar, Tanja Lengies

➡ Inhalt s. Veranst.-Nr. 106.06

Auf Wunsch wird der Kurs im Januar 2007 fortgesetzt.

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden von den Kursleiterinnen erhoben.

106.08 Das kann ich schon alleine!

Elternabend: Donnerstag, 14.09.06 19.30-21.00 Uhr

- Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Kursbeginn: 21.09.06 11x donnerstags 8.30-11.30 Uhr 105,80 €/63,50 € maximal 11TN

Tanja Lengies, Sabine Merker-Hüter

➡ Inhalt s. Veranst.-Nr. 106.06

Auf Wunsch wird der Kurs im Januar 2007 fortgesetzt.

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden von den Kursleiterinnen erhoben.

106.20 Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern

Ein Abend rund um das Thema Pflegeeltern/Pflegekinder

Dienstag, 07.11.06 20.00-22.15 Uhr keine Gebühr

Annette Kastner-Bewersdorff

An diesem Abend wird darüber berichtet
- für welche Kinder Pflegeeltern gesucht werden
- welche Voraussetzungen Pflegeeltern mitbringen sollten
- welche Unterstützung Pflegeeltern vom Jugendamt erhalten
- welche Rechte und Pflichten sie haben
- in Zusammenarbeit mit dem Pflegekinderdienst des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Langenhagen und dem Pflegekinderdienst der Region Hannover

>Treffpunkt<

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

106.10 Montessori-Pädagogik als Modell

Beginn: 27.09.06
3x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Anette Schneider-Vollmann

An drei aufeinander aufbauenden Abenden wird in die Grundlagen der Montessori-Pädagogik eingeführt:

27. 09. 06:
Die Renaissance der Montessori-Pädagogik
Der erste Abend widmet sich der Person Maria Montessoris, ihrem Wirken, ihren Ideen und Zielen. Wer war diese Frau, die als erste Ärztin Italiens in die Lexika dieser Welt eingegangen ist, aber ihre größten Erfolge in der Pädagogik hatte? Was macht ihre Pädagogik noch heute so attraktiv?

04. 10. 06:
Die vorbereitete Umgebung
Zentrales Element der Montessori-Pädagogik ist die "vorbereitete Umgebung". Welches Bild vom Kind verbirgt sich hinter dem Konzept der vorbereiteten Umgebung? Die hohe Aktualität der Montessori-Pädagogik wird herausgearbeitet, indem Vergleiche zu anderen pädagogischen Ansätzen gezogen werden.

11. 10. 06:
Mathematische Erziehung - ein Methodenbeispiel
Der dritte Abend widmet sich einem Beispiel für die Durchführung der Montessori-Pädagogik. Am Beispiel der mathematischen Erziehung wird deutlich gemacht, wie Kinder die Grundzüge der elementaren Mathematik erwerben. Der Umgang mit Montessori-Material wird demonstriert.

Die Veranstaltung richtet sich an Erzieher/innen, Lehrkräfte, Eltern, Großeltern und alle anderen Interessierten und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

106.09 "Du bist dumm und stinkst!"

- Mobbing in der Schule

Vortrag und Gespräch
Donnerstag, 02.11.06
19.30 Uhr
5,50 €

>Treffpunkt<

Dr. Karl Gebauer

Mobbing ist ein aggressiver Akt und bedeutet, dass ein Schüler oder eine Schülerin über einen längeren Zeitraum von Mitschülern belästigt, schikaniert oder ausgegrenzt wird. Mobbingprozesse laufen in der Regel verdeckt ab: Die Opfer fühlen sich hilflos und können sich nicht alleine aus ihrer Isolation befreien. Dennoch senden beteiligte Personen - auch die Täter - fast immer Signale. Diese müssen von den Erwachsenen jedoch wahrgenommen, gedeutet und als Ausgangspunkt für Klärungsgespräche genutzt werden.
In der Regel sind alle Kinder einer Klasse, auch wenn sie in unterschiedlichen Rollen (Mobber, Opfer, Mitläufer, Zuschauer) agieren, mit den Vorgängen vertraut. Mobbing ist also kein individuelles, sondern ein soziales Problem. Es müssen daher auch alle Schüler einer Klasse an einer Klärung beteiligt werden.
Gespräche können Veränderungen bewirken, wenn Lehrer und Lehrerinnen die dem Mobber überlassene Macht wieder an sich nehmen.

In dieser Veranstaltung werden Mobbingsituationen analysiert und Hinweise für eine erfolgreiche Bearbeitung gegeben.

Dr. Karl Gebauer war 25 Jahre Schulleiter der Leinebergschule in Göttingen. Er ist Verfasser und Herausgeber zahlreicher Bücher zu Erziehungs- und Bildungsfragen, z.B.: „Mobbing in der Schule“ (2005) und "Lernen braucht Vertrauen" .
Zusammen mit dem Hirnforscher Prof. Dr. G. Hüther hat er die Göttinger Erziehungs- und Bildungskongresse ins Leben gerufen. Weitere Informationen unter: www.gebauer-karl.de

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

106.11 Schule: Der Ernst des Lebens?!

- Gesprächsabend für Eltern schulpflichtiger Kinder

Mittwoch, 15.11.06
18.15-20.30 Uhr
5,10 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Birgit Baumann, Hans-Günter Schoppa

- in Zusammenarbeit mit der Lebensberatungsstelle des Ev. Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen

Leistungsdruck, der auf unseren Kindern lastet, Umgang mit Hausaufgaben und das sehr unterschiedliche soziale Verhalten in Klassengemeinschaften - solche "Schulthemen" spielen in Erziehungs- und Familienberatungsgesprächen eine große Rolle.

Wie viel Verantwortung für Hausaufgaben und Leistungen soll mein Kind selbst übernehmen und welche Art von Unterstützung müssen wir Eltern geben?

An diesem Abend geht es um die Balance zwischen Kontrolle einerseits und hilfreicher Unterstützung andererseits.

Besonders brisant wird es, wenn in der vierten Klasse der Schulwechsel der Kinder bevorsteht. Unsicherheiten, Druck und Stress-Situationen scheinen vorprogrammiert. Diesen und ähnlichen Fragen wird an diesem Abend nachgegangen.

Dabei geht es nicht um neue Ratschläge oder Rezepte, sondern um das Finden individueller Möglichkeiten. Ermutigung für das eigene kreative Handeln ist dabei das Ziel.

Weiterbildungsangebote für päd. Mitarbeiterinnen an Grundschulen
s. S. 109

Weiterbildungsangebote für Betreuungspersonen in der Tagespflege / Tagesmütter und -väter
s. S. 110

106.13 Elterngesprächsabend zum Thema "Pubertät"

Mittwoch, 10.01.07
18.15-20.30 Uhr
5,10 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Birgit Baumann, Hans-Günter Schoppa

- in Zusammenarbeit mit der Lebensberatungsstelle des Ev. Kirchenkreises Burgwedel-Langenhagen

"Pubertät - Loslassen und Halt geben", "Pubertät - das Überlebenstraining für Eltern" "Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden" - was haben wir nicht schon alles zum Thema gehört und gelesen, ohne dass wir als Eltern uns in den "besonderen" Situationen wirklich souveräner und zweifelsfreier gefühlt hätten?

An diesem Abend soll es nicht um noch ein neues "Rezept" gehen, wie Väter oder Mütter mit den "Herausforderungen" im Verhalten ihrer Sprösslinge umgehen könnten. Stattdessen soll anhand von Beispielen die eigene Situation und die eigene Befindlichkeit als erwachsene/r Erziehungsberechtigte/r in den kritischen Jahren der gegenseitigen Befreiung von Eltern und Kindern besser verstanden werden.

Welche Gefühle und Selbstunsicherheiten haben wir?
Woher kommt unsere Zögerlichkeit und gleichzeitig unsere enorme Reizbarkeit?
Was macht es so schwer, die Liebe zum Kind, die Verantwortung für seine Zukunft und das Gefühl, sich seiner (letzten) Haut wehren zu müssen, miteinander zu vereinbaren?

Ziel dieses Abends ist die Ermutigung, in schwierigen Auseinandersetzungen zu sich selbst zu stehen.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

106.12 Kinderkrankheiten

- und deren naturheilkundliche Behandlung

2x mittwochs
04. und 11.10.06
20.00-22.15 Uhr
10,80 € / 6,50 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Christine Paetzke-Bartel

Die Naturheilkunde bietet auch bei Erkrankungen im Kindesalter vielfältige Möglichkeiten - wie Homöopathie, Phytotherapie und andere Verfahren. Diese werden an zwei Abenden vorgestellt .

Gezeigt werden aber auch Ausnahmen und Kontraindikationen der Selbstbehandlung - diejenigen Krankheitszustände also, bei denen dringend ärztlicher Rat eingeholt werden muss.
Angesprochen werden:
- entzündliche Erkrankungen im Atemwegs- und Kopfbereich
- Bauchschmerzen, Blähungen sowie Blasenbeschwerden
- allgemeine und saisonal bedingte Krankheitserscheinungen
- Milchschorf, Allergien, Neurodermitis
- Erste Hilfe bei Verletzungen, Vergiftungen und Verbrennungen

Im Gespräch werden anhand von Beispielen häufig auftretende Kinderkrankheiten und deren Behandlungsmöglichkeiten erläutert.

Heilbehandlungen oder Individualberatungen finden nicht statt.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

106.40 Gesprächskreis "Hochbegabte Kinder"

21.09.06, 14.12.06, 18.01.07
3x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr
5,- € pro Einzeltermin

>Treffpunkt<

Christiane Kuswik

Hochbegabte Kinder stellen Eltern, Lehrende und Erzieher/innen vor erhebliche Herausforderungen. Außerdem führt altersuntypisches Interesse und Spielverhalten nicht selten zu sozialen Kontaktschwierigkeiten.

Mit diesem Gesprächskreis bietet die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK; www.dghk.de) die Gelegenheit zum Austausch von Informationen und Erfahrungen sowie zur Planung gemeinsamer Aktivitäten.

Zur Berücksichtigung Ihrer individuellen Interessen können Sie bereits vorab mit der Gesprächskreisleiterin per email (DGhK-RV-Hannover@web.de) Kontakt aufnehmen.

106.41 Hochbegabte Kinder und ihre Familienstruktur

- in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V

Donnerstag, 16.11.06
20.00 Uhr
10,- €

>Treffpunkt<

Dr. Barbara Schlichte-Hiersemenzel

Warum kommt es häufig zu Konflikten innerhalb der Familie beim Umgang mit hochbegabten Kindern? Wie ist das Verhältnis zu den Geschwistern? Welche Möglichkeiten gibt es, um den alltäglichen Umgang miteinander zu verbessern?

Dr. Schlichte-Hiersemenzel ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie und arbeitet bereits seit Jahren mit hochbegabten Kindern in ihrer Praxis. In ihrem Vortrag mit anschließender Diskussion geht sie auf die oben genannten Probleme ein.

Faszination Naturwissenschaften
Deutschland wichtigster "Rohstoff" ist das Wissen seiner Kinder. Im Rahmen der "Jungen Volkshochschule" (S. 36, 37) erhalten besonders begabte und interessierte Grundschülerinnen und -schüler im Alter von 8-10 Jahren in ausgewählten Veranstaltungen einen spielerischen Einblick in die Natur und ihre Gesetzmäßigkeiten.

Info: Bernd Blauert-Segna(0511) 7307 9708
Susanne Braun (0511) 7307 9709

108.03 Religion und Moral in philosophischer Reflexion

- Sehnsucht nach dem Anderen

Tagesseminar
Samstag, 02.12. 06
14.15-19.15 Uhr
16,20 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

Warum erklärte ein herausragender Denker schon im 19.Jahrhundert die Religion als das "Opium fürs Volk"?

Vor welchem Hintergrund formulierte Nietzsche die provokante These: "Gott ist tot!" ?

Und warum sprechen sich moderne Philosophen heute für eine erneute Beschäftigung mit der religiösen Frage aus?

Von Horkheimers "Sehnsucht nach dem Anderen" über Erich Fromm ("Ihr werdet sein wie Gott") und den Dalai Lama ("Der Weg zum Glück") bis hin zu Rüdiger Safranskis aktueller These vom zunehmenden "Bedürfnis des Menschen nach Religion" wird in einer Zeit der Sinnkrise und Sinnsuche Religion zum Thema gemacht.

Anhand ausgewählter Texte und Interviews wird der Bedeutung religionsphilosophischer Aussagen für das eigene Leben nachgegangen.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein spannender philosophischer Filmbeitrag rundet diese Einführung ab.

In der Gebühr ist zur Entspannung und Belebung ein Glas Rotwein enthalten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte 2,00 € für philosophische Lektüre beim Seminarleiter entrichten.

109. 02 Der Tod in den großen Religionen

- seine Bedeutung für das Leben

Freitag, 17.11.06
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 18.11.06
10.30-18.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Ute Kampmann, Religionswissenschaftlerin

"Wer sich dem Tod nicht stellt, den überfällt er wie ein Feind.
Dem aber, der das Sterben realistisch ins Auge fasst,
stehen überraschende Entdeckungen über das Leben bevor."
(Gerd Heinz Mohr)

Kaum ein anderes Thema berührt uns so existenziell wie die Frage nach dem Tod. Obwohl das Tabu um dieses Thema seit einigen Jahren langsam aufbricht, bleibt in unserem Kulturkreis ein Gefühl der Unsicherheit: Der Tod konfrontiert uns mit Verlust, unserer Sterblichkeit und der Frage nach dem Sinn unseres Lebens.

Ein Dialog mit religiösen/ philosophischen Traditionen kann hierbei eine große Hilfe sein. Er bietet unterschiedliche Perspektiven für den Umgang mit Tod, Sterben und Leid.

In diesem Seminar geht es v. a. um
- Bedeutung von Leben und Tod in den großen Religionen
- Einmaligkeit des Lebens - Wiedergeburt
- Vorherbestimmung - Selbstgestaltung
- Vergebung - Selbstverantwortung

Diese zentralen Lehren weisen Unterschiede und auch Gemeinsamkeiten auf.

Vor diesem Hintergrund sollen Perspektiven für den eigenen Umgang mit Tod und Sterben erarbeitet werden.

305.09 Raja Yoga

- die Wurzeln der Yoga-Philosophie

Beginn: 31.10.06
4x dienstags
17.45-20.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Brinkmann

Das indische Sanskrit-Wort "Raja" bedeutet übersetzt "Das Höchste", aber auch "König" oder "Meister".

Im Raja Yoga geht es um den geistig-philosophischen Hintergrund der verschiedenen Yoga-Formen. Gleichzeitig ist es aber auch das Ziel allen Yogas und damit die höchste Form des Yoga.

Raja Yoga ist ein rein geistiger Weg, dessen Wurzeln in Indien liegen und 5000 Jahre zurückreichen.

Begriffe wie Reinkarnation, Seele, Krankheit, Schicksal oder Karma spielen dabei eine wesentliche Rolle. Und Fragen wie: Was ist das Ziel des menschlichen Daseins, worin besteht sein Sinn? Wer sind wir, woher kommen wir und wohin gehen wir? Warum sind so viele Menschen süchtig - was sucht der Süchtige in Wirklichkeit...?

Somit ist dieses vergessene Wissen noch nie so aktuell gewesen wie heute.

In diesem Seminar wird die Raja-Yoga-Lehre vorgestellt; philosophische und meditative Übungen ermöglichen die Umsetzung des geistigen Weges.

3 Abende der Meditation
Veranst.-Nr. 301.05, s.S. 77

**Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.**

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

109.04 Der spirituelle Weg

- Läuterung des Geistes

2x samstags
04. und 11.11.06
14.30 -18.00 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Eberhard Ratz

Heilsam ist es,
den flüchtigen, unsteten Geist,
der, von seinen Wünschen getrieben,
umherschweift, zu zähmen.
Ein geläuterter Geist
ist der Schlüssel zur Glücksseligkeit.
(Dhammapada 35)

Es findet eine Meditation und Kontemplation zu diesem und anderen buddhistischen, yogischen und christlich-mystischen Texten statt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem heilsamen Weg zur Läuterung des Geistes.

109.03 Geheimnisvolles Mittelalter

- Mystiker , Philosophen, Geheimbünde

Mittwoch, 08.11.06
18.15-20.45 Uhr
8,10 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Dr. Erhard Meier

Dan Browns Bücher "Illuminati" und "Sakrileg" begeistern eine große Leserschaft. Die umstrittene Verfilmung "The Da Vinci Code" lockte Scharen von Zuschauerinnen und Zuschauern in die Kinos. Die obskuren und undurchschaubaren Machenschaften vergangener Zeiten scheinen enorm zu faszinieren. Doch was steckt hinter diesen atemberaubenden Thrillern?
Der Templer-Ritterorden und die Illuminaten sind Beispiele für religiöse Vereinigungen, die für ihre geheimen Riten und ihre Arkan-Disziplin (Verschwiegenheits-Gelübde) bekannt wurden.
An diesem Abend wird aufgezeigt, wie solche Gruppierungen aus dem Geist der Zeit entstanden sind und wie sie in einen größeren religiösen, philosophischen und politischen Zusammenhang einzuordnen sind - und wie die Bücher von Dan Brown auf dieser Grundlage einzuordnen sind.
Referat , Texte und Video werden sich abwechseln.

109.05 Gelebter Buddhismus

Samstag, 25.11.06
16.30-19.45 Uhr
10,80 €
maximal 18 TN

Kloster Vien Giac
Treffpunkt:
Haupteingang
Karlsruher Str. 6
Hannover/Mittelfeld

Anfahrt: Stadtbahnlinie 8 (Richtung Messe-Nord) bis Haltestelle Seelhorst. Dann nach rechts ca. 5 Minuten bis Beuthener Straße und dann geradeaus bis zur Pagode in ca.10 Minuten.

- eine Einführung in Theorie und Praxis im Kloster Vien Giac

Hugo Cárdenas

Diese Veranstaltung gibt einen Einblick in die buddhistische Religion, Philosophie und Ethik.

Neben einer Führung durch die vietnamesische Pagode Vien Giac und einer kurzen Zeremonie findet eine Einführung in den Buddhismus statt

Meditation, gemeinsames Essen und Gespräch schließen sich an.

Bitte ziehen Sie vor dem Betreten der Gebetshalle die Schuhe aus.

Für das Abendessen werden vor Ort 6,- € erhoben.

108.02 Peter Bieri: Das Handwerk der Freiheit

Beginn: 18.09.06
10x montags
18.15-19.45 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

- Über die Entdeckung des eigenen Willens

Dr. Peter Nickl

In seinem Buch "Das Handwerk der Freiheit" hat Peter Bieri - ein Schweizer Philosoph - einen der wichtigsten neueren Beiträge zum Thema Willensfreiheit geleistet: Die vielen Auflagen innerhalb kurzer Zeit zeigen, dass sich hier nicht nur ein fachphilosophisches Publikum angesprochen fühlt.

Keiner hat für dieses Buch so schöne Worte gefunden wie Rüdiger Safranski:

"Ist über die Freiheit nicht schon viel, allzu viel, alles gesagt worden? Nein. Das Buch von Peter Bieri entdeckt die Freiheit, die wir haben - ob wir wollen oder nicht - wieder neu. Es ist klar bis zur Schönheit, spannend wie ein Roman, mit Anschauung gesättigt. Ein notwendiges Buch, auch weil zur Zeit die Versuche, Freiheit wegzuerklären, hohe Konjunktur haben. Ein befreiendes Buch."

Peter Bieri lehrt in Berlin und schreibt unter dem Pseudonym Pascal Mercier auch Romane (z. B. "Nachtzug nach Lissabon").

Lektüre: Peter Bieri "Das Handwerk der Freiheit", 5.Aufl. Ffm 2005, Fischer Taschenbuch 15647, 13,95 €.

Die Geschenkidee:

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

STADT LANGENHAGEN

FaBeLhaft!

Langenhagen ist FaBeLhaft!

Die Förderung aus EU- und Landesmitteln für das Modellprojekt FaBeLhaft! (Familie+Beruf in Langenhagen) ist seit dem 30.06.2006 beendet. Die möglichst optimale Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie eine familienfreundliche Stadt- und Unternehmenskultur wird jedoch konsequent weiterverfolgt. In den zwei zurückliegenden Jahren wurde in der Flughafenstadt einiges bewegt:

a) Familienorientierte Arbeitswelt
Vier nach dem Audit "Beruf und Familie" (s. www.beruf-und-familie.de) zertifizierte Betriebe (Stadtverwaltung, Flughafen Hannover Langenhagen GmbH, Holtmann Messe+Event GmbH, TNT Express GmbH) und etwa 30 Mitglieder im Verbund Familie und Betrieb e.V. dokumentieren die Familienorientierung einer wachsenden Zahl Langenhagener Betriebe.
b) Bedarfsgerechte Kinderbetreuung
Das bestehende Betreuungsangebot für Kleinkinder wurde durch VHS-Eingewöhnungskurse sowie durch Qualifizierung von Betreuungskräften in der Tagespflege/Tagesmütter ergänzt. An allen Langenhagener Grundschulen wird inzwischen von speziell geschulten pädagogischen Mitarbeiter/innen eine Nachmittagsbetreuung angeboten. Die Volkshochschule und der ‚Fachdienst Kinder und Jugend' bieten ein umfangreiches Ferienprogramm für Schülerinnen und Schüler und entlasten damit berufstätige oder allein erziehende Eltern.
c) Qualifizierung von Berufsrückkehrerinnen
Der berufliche Wiedereinstieg während oder nach der Familienphase gelingt besonders gut, wenn berufliche Schlüsselqualifikationen (u.a. EDV- und Fremdsprachenkenntnisse) kontinuierlich aufgefrischt und aktualisiert werden. Auf der Basis einer Bedarfserhebung bei Langenhagener Unternehmen bietet die Volkshochschule ein umfangreiches Programm, das sich inhaltlich und zeitlich an den besonderen Bedürfnissen von Berufsrückkehrerinnen orientiert.

Von zentraler Bedeutung ist in diesem Zusammenhang ein ständiger Kontakt zum Erwerbsleben, der - vermittelt durch den Verbund Familie und Betrieb e.V. - z.B. durch Betriebspraktika gewährleistet werden kann.
Für Unternehmen und Kommunen, für ganz Deutschland ist Familienfreundlichkeit ein zentraler Standortfaktor. Langenhagen hat sich in den zurückliegenden Jahren vom Industriestandort zur familienfreundlichen Modellkommune entwickelt und auf lokaler Ebene die demographische Trendwende eingeleitet. Das FaBeLhaft!-Projektteam dankt an dieser Stelle allen beteiligten Institutionen, Organisationen und Einzelpersonen, ohne deren Engagement und Unterstützung vieles nicht erreicht worden wäre.

Wirtschaftsklub Langenhagen e.V.	Verbund Familie und Betrieb Langenhagen e.V.
Stadt Langenhagen, Fachbereich Jugend, Familie und Soziales	Fachbereich Zentrale Dienste
Mehr-Generationen-Haus Mütterzentrum Langenhagen	Stadtelternrat und Schulfördervereine in Langenhagen
Team Gleichstellung der Region Hannover	Arbeitsagenturen Hannover und Langenhagen
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Familie, Jugend und Senioren	Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung der Universität Hannover GmbH (IES)

Gemeinnützige Hertie-Stiftung, Beruf und Familie gGmbH

sowie Frau Bürgermeisterin **Dr. Susanne Schott-Lemmer** als Schirmherrin des Projekts

Zur Absicherung und Weiterentwicklung des bislang Erreichten sind noch weitere Anstrengungen für folgende Zielsetzungen erforderlich:

- Ausbau der Kleinkindbetreuung in Krippen und Tagespflege
- Eröffnung einer Kindertagesstätte mit flexiblen und bedarfsgerechten Betreuungszeiten
- Ausweitung von Nachmittags- und Ferienbetreuung für Schüler/innen der Sekundarstufe I
- Gewinnung weiterer Unternehmen für den Verbund Familie und Betrieb e.V. und das Audit Beruf und Familie

Ihre FaBeLhaft-Ansprechpartner/innen:
Susanne Braun (VHS-Projektleiterin), T. 0511/7307-9709, braun@vhs-langenhagen.de
Bernd Blauert-Segna (VHS-Projektleiter), T. 0511/7307-9708, blauert@vhs-langenhagen.de

200.50 Klettern für Eltern und Kinder

01.11.-22.11.06
4x mittwochs
18.00-19.30 Uhr
24,- € für Erw.
15,- € für Kinder

Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70

Welf Haase

Dieser Einführungskursus für 7 Erwachsene und 7-10 Kinder (im Alter von 7-10 Jahren) umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Ein Erwachsener kann maximal zwei Kinder mitbringen, es müssen jedoch nicht die eigenen Kinder sein.

Bitte Sportkleidung und saubere Turnschuhe mitbringen.

Die Kletterausrüstung wird von der Waldorfschule zur Verfügung gestellt.

Im Anschluss an den letzten Termin besteht die Möglichkeit, gegen Aufpreis den Kletterschein "Toprope" des Deutschen Alpenvereins (DAV) zu erwerben.

Familienurlaub einmal anders

Der Familienurlaub muss nicht notwendigerweise im Hotel oder in der Ferienwohnung stattfinden. Bildungsurlaube in einer Heimvolkshochschule bieten Eltern Gelegenheit zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch und Kindern Spiel- und Erlebnismöglichkeiten mit Gleichaltrigen.

Die folgenden Veranstaltungen (mit Kinderbetreuung) sind Beispiele des umfangreichen Angebots, das beim Niedersächsischen Landesverband der Heimvolkshochschulen (Tel. 0511/326961, www.landesverband-hvhs.de) angefordert werden kann.

Miteinander füreinander in der Familie
Di, 17.10.-Sa, 21.10.06 (Herbstferien)
Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.
Information und Anmeldung:
Tel. 05766/96090, www.hvhs-loccum.de

Natur mit Kopf, Herz und Hand erleben
So, 22.10.-Fr, 27.10.06 (Herbstferien)

Europahaus Aurich e.V.

Information und Anmeldung:
Tel. 04941/95270, www.europahaus-aurich.de

Vater-Kind-Wochenenden

Die folgenden Veranstaltungen wenden sich an Väter, die gern etwas mit ihren Kindern unternehmen und einen Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit anderen Vätern suchen.

Fr, 15.09.-So, 17.09,06
Hemeln/Weser
bueshel@kirchliche-dienste.de

Fr, 06.10.-So. 08.10.06
Wohldenberg/Holle
bueshel@kirchliche-dienste.de

Fr, 06.10.- So, 08.10.06
Selbstversorgerhaus "Holxen", bei Uelzen
Info: www.mannigfaltig.de

Fr, 08.12.-So, 10.12.06
Bederkesa
haase@kirchliche-dienste.de

Info: Bernd Blauert-Segna(0511) 7307 9708

Junge VHS außerhalb der Ferien

202.30 Theater für Kinder

- für Kinder ab 8 Jahren

Wochenendseminar
Samstag, 07.10. 06
10.00-16.45 Uhr
Sonntag, 08.10. 06
10.00-16.45 Uhr
29,40 €

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung

>Treffpunkt<

Holger Goßmann

Kinder spielen Theater: ein eigenes Stück auf die Beine stellen - ohne großen Aufwand, mit einfachsten Mitteln und maximalem Spaß.

In diesem Theater-Workshop können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, sich austoben und neue Fähigkeiten entdecken.

Spielerisch sollen die Ausdrucksmöglichkeiten (Stimme, Sprache und Bewegung) des Einzelnen und der Gruppe improvisatorisch erprobt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für die Abschlussvorstellung bitte schwarze Kleidung bereit halten.

205.36 Modellieren mit Ton

- für Kinder ab 10 Jahren

Beginn: 20.09.06
4x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
21,60 €
zzgl. 5,- € Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Urszula Paliga

Mit Ton zu modellieren macht Spaß, und es kommt immer etwas heraus. Wir wollen aus einem großen Klumpen eine Figur modellieren. Ob es eine tierische oder eine menschliche Figur wird, naturgetreu abgebildet oder abstrakt, bleibt Eurer Fantasie überlassen. Bitte einen Arbeitskittel und ein altes Handtuch mitbringen.

205.37 Vom Kartoffeldruck bis zum Linolschnitt

- für Kinder ab 8 Jahren

Beginn: 01.11.06
7x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
37,80 € zzgl.
7,- € Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

Urszula Paliga

Hier können Kinder verschiedene Drucktechniken kennen lernen. Aus unterschiedlichen Materialien werden Druckvorlagen hergestellt: Stempel mit eigenen Initialen, Vorlagen für Weihnachtskarten und andere. Wer Lust hat, kann auch einen kleinen Linolschnitt anfertigen.

Zum ersten Treffen bitte einen Arbeitskittel und bereits vorhandene Stempel mitbringen.

302.63 Mädchen stark machen

- Wen Do - Übungsgruppe

Beginn: 8.11.06
6x mittwochs
15.30-17.00 Uhr
36,- €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe. Auch Neueinsteigerinnen sind willkommen!

Ulrike Schlüter

In dieser Übungsgruppe lernen Mädchen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen, zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert, die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Diese Übungsgruppe wendet sich an Mädchen im Alter zwischen 8 und 12 Jahren, die bereits ein Seminar in Selbstverteidigung besucht haben und ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen wollen. Ein Grundseminar findet in den Herbstferien statt (Veranst.-Nr. **302.61**).

Info: VHS - Geschäftsstelle (0511) 7307 9710

Junge VHS in den Ferien

200.34 In-Line-Skaten: Kinderleicht!

- für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren

Montag, 16.10. und Mittwoch, 18.10.06 jeweils 9.15-12.30 Uhr 24,- € maximal 12 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Rouven Seeska

Sicher In-Line Fahren lernen, Übungen zum Laufen, Bremsen und "richtigen" Hinfallen - all' dies wird auf abwechslungsreiche und spielerische Art vermittelt.

Eine komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sowie Inliner mit sauberen Rollen sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich.

200.35 In-Line-Skaten: Kinderleicht!

Dienstag, 24.10. und Donnerstag, 26.10.06 jeweils 9.15-12.30 Uhr 24,- € maximal 12 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

- für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren.

Rouven Seeska

➸ Inhalt siehe Veranst.-Nr. **200.34**

➸ **In-Line-Skating für Erwachsene: zum Kennenlernen und für Fortgeschrittene**
Veranst.Nr. 200.31+32, s. S. 56

➸ **In-Line-Skating für Kinder und Eltern**
Veranst.Nr. 200.33, s. S. 56

200.51 Klettern in der Halle

- Grundkursus

Montag, 16.10.06 bis Mittwoch, 18.10.06 9.00-13.00 Uhr 36,- € maximal 15 Kinder

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

- für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Benjamin Schmidt und Team

Klettern fördert das Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und gegenseitiges Vertrauen.

Dieser Einführungskursus umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kinder sollten allerdings bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von extremer Höhenangst sein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Turnschuhe und Verpflegung

200.52 Klettern in der Halle

- Aufbaukursus

Montag, 16.10. bis Mittwoch, 18.10.06 13.30-17.30 Uhr 36,- € maximal 15 Kinder

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

- für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Benjamin Schmidt und Team

Teilnahmevoraussetzung: Kletter-Grundkenntnisse (z. B. Teilnahme an einem VHS-Grundkursus Klettern)

Bitte mitbringen: siehe **200.51**

Für die Teilnehmer/innen an den Kinder-Kletterkursen bieten wir bei Bedarf einen kostenlosen Transferservice von der U-Bahn-Station Altenbekener Damm zur Kletterhalle und zurück.

Junge VHS in den Ferien

206.40 Töpfern

Donnerstag, 19.10.06
9.00-12.15 Uhr
8,40 €
maximal 12 Kinder
Materialkosten in Höhe von 2,- € werden von der Kursleiterein erhoben.

>Treffpunkt<

- für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ute Pflugmacher

In diesem Kurs können Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und viel Spaß haben.

Dem Modellieren mit Ton sind keine Grenzen gesetzt und die Feinmotorik wird geschult. Am Schluss gibt es eine kleine Ausstellung der erarbeiteten Kunstwerke.

200.30 Kinderzirkus

Donnerstag, 19.10.06
9.00-12.15 Uhr
Freitag, 20.10.06
9.00-14.00 Uhr
maximal 12 Kinder

Bitte bringt sportliche, bequeme Kleidung, Turnschuhe, evtl. Einräder, Kostüme (wenn vorhanden) und andere Zirkusartikel mit.

>Grundschule Kaltenweide<

- für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Ute Pflugmacher

Hereinspaziert - Manege frei! Kinder machen Zirkus!

Hier findet jedes Kind seine Aufgabe - ob als Clown, Zauberer, Akrobat oder bei den Tieren.

Am Freitag findet von 13.00 bis 14.00 Uhr eine Zirkusvorstellung für Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde statt.

205.32 Farben erleben - Malen mal anders

Dienstag, 17.10. bis
Freitag, 20.10.06
9.30-12.00 Uhr
30,- €
Materialkosten in Höhe von 10,- € werden von der Kursleiterin erhoben.
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

- für Kinder ab 8 Jahren

Tania Friedrich

Kinder spielerisch mit Farben und Farblehre vertraut machen - durch spontanes und experimentelles Arbeiten mit großen Pinseln und Spachteln auf großen Flächen, auch an verschiedenen Orten, wird das Farbempfinden der Kinder angeregt und ihnen Gelegenheit gegeben, sich wie echte Künstler zu fühlen.

So soll indirekt folgendes Wissen vermittelt werden:
Was ist Farbe, warum sehen wir farbig?
Was sind Primärfarben und was ist ein Farbspektrum?
Was sind kalte, was sind warme Farben?
Was sind Farbtöne und Farbharmonien?

Der letzte Termin findet bei schönem Wetter draußen, bei schlechtem im Museum statt.

608.01 Junge Naturwissenschaftler: Chemie im Alltag

Montag, 16.10.06 und
Dienstag, 17.10.06
9.00-12.15 Uhr
30,- €
inkl. Materialkosten
7-10 Kinder

>Treffpunkt<

- für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Dr. Dagmar Schlemm

Natur und Technik sind voller Geheimnisse!

Wir werden die Farben eurer Filzstifte untersuchen, ein Feuer sprühendes Raketen-Ei basteln, mit Rotkohlsaft experimentieren, Geheimschriften erproben und vieles mehr ...

Bitte mitbringen: ein altes Hemd als "Laborkittel", Filzstifte, Schere, 1 Zitrone, 1 ausgeblasenes Ei, 1 hart gekochtes Ei, 1 Marmeladenglas, Verpflegung und Getränke

Info: VHS - Geschäftsstelle (0511) 7307 9710

Junge VHS in den Ferien

608.02 Junge Naturwissenschaftler: Die Entwicklung des Menschen

- für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Mittwoch, 18.10.06 u. Donnerstag, 19.10.06 8.30-12.30 Uhr 35,- € inkl. Materialkosten 7-10 Kinder

Esther Laprell

Stammt der Mensch wirklich vom Affen ab?

Wie lebten die Neandertaler und wovon ernährten sie sich in der Eiszeit? Was waren die wichtigsten Entdeckungen und Erfindungen?

>Treffpunkt<

Ihr erfahrt viel Interessantes und Spannendes über unsere Vorfahren und stellt eine Steinzeitwaffe oder Steinzeitschmuck her.

Bitte mitbringen: 1 dickes und 1 dünnes Lederband sowie Verpflegung und Getränke

608.03 Expedition "Mensch" ins Universum Science Center

- für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Tagesfahrt nach Bremen Freitag, 20.10.06 9.30-19.00 Uhr 30,- € inkl. Eintritt, Führung & Bahnfahrt

Treff: 9:30 Uhr am Haus der Jugend

Esther Laprell

Das im September 2000 eröffnete Universum Science Center setzt neue Maßstäbe im Bereich wissenschaftlich-fundierten "Edutainments".

Die Expedition durch den Themenbereich Mensch vertieft den Workshop "Entwicklung des Menschen" am 16.+17.10.06, setzt diesen jedoch nicht voraus.

Bitte Rucksackverpflegung und Getränke mitbringen

608.04 Experimentierlandschaft phæno

- für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Tagesfahrt nach Wolfsburg Mittwoch, 25.10.06 9.00-16.3 0 Uhr 27,- € inkl. Eintritt, Führung, Bahnfahrt, Materialkosten

Treff: 9:00 Uhr am Haus der Jugend

Esther Laprell

Das im November 2005 eröffnete phæno gilt als Deutschlands größte Experimentierlandschaft. 250 interaktive Stationen laden zur spielerischen Entdeckung naturwissenschaftlich-technischer Phänomene ein.

Die thematische Schwerpunktsetzung stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und kann ab Anfang September in der Volkshochschule erfragt werden..

Bitte Rucksackverpflegung und Getränke mitbringen

608.05 Junge Naturwissenschaftler: Giganten und Vagabunden

- für Kinder im Alter von 7-10 Jahren

Donnerstag, 26.10.06 und Freitag, 27.10.06 8.30-12.30 Uhr 35,- € inkl. Materialkosten 7-10 Kinder

Esther Laprell

Wie unterschieden sich die Dinosaurier von anderen Tieren und welche waren am gefährlichsten? Warum sind sie ausgestorben?

>Treffpunkt<

Ihr erfahrt viel Interessantes und Spannendes über die Tierwelt im Erdmittelalter und könnt eigene Fossilien und eine Urzeitlandschaft herstellen.

Bitte mitbringen: ein altes Hemd als Arbeitskittel sowie Verpflegung und Getränke

Junge VHS in den Ferien

302.61 Mädchen stark machen: Wen Do - Selbstverteidigung

- für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Dienstag, 24.10. und Mittwoch, 25.10.06 jeweils 9.15 - 14.45 Uhr 36,- € maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Ulrike Schlüter

In diesem Seminar lernen Mädchen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen, zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert, die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Es sind keine Vorkennt-nisse erforderlich.

501.52 Kids + Bits Spaß am Computer

- für Kinder ab 11 Jahren

Montag, 16.10.06 bis Mittwoch, 18.10.06 jeweils 14.00-17.15 Uhr 34,60 € Lgh.-Pass: 15,70 € maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Der Computer lässt sich gut für Hausaufgaben nutzen...
- Referate mit Word erstellen; Bilder einfügen und bearbeiten; Kopf-Fußzeilen einfügen; Inhaltsverzeichnisse erstellen

...das Internet natürlich auch
- Internet-Seiten für Kids; spezielle Seiten für Hausaufgaben; Internet-Recherche; eMails versenden und empfangen

... aber die neuen Programme wollen auch installiert bzw. de-installiert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

501.51 Minibits Computer-Schnupperseminar

- für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 16.10.06 bis Mittwoch, 18.10.06 jeweils 9.00-12.15 Uhr 34,60 € Lgh.-Pass: 15,70 € maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

- Wie funktioniert ein Computer?
- Wie benutze ich Maus und Tastatur?
- Was kann ich mit einem Computer alles machen?
- Was kann ich mit dem Malprogramm Paint anfangen?
- Wie installiere ich Spiele oder andere Programme (bitte mitbringen!)?
- Wie füge ich ein Bild in ein Textdokument ein

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

509.16 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

- Tastschreiben am PC für Kinder ab 10 Jahren

Montag, 23.10.06 bis Donnerstag, 26.10.06 jeweils 13.30-16.00 Uhr 48,50 € Lgh.-Pass: 29,60 € maximal 12 Kinder

>Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es noch außerordentlich schnell.

Info: VHS - Geschäftsstelle (0511) 7307 9710

Junge VHS in den Ferien

501.51 Computerspiele selbst gemacht I

- für Kinder ab 12 Jahren

Montag, 16.10.06 bis Donnerstag, 19.10.06
jeweils 9.30-12.45 Uhr
42,60 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

Mathias Krenke

In diesem Kurs wollen wir ein eigenes 3D-Computerspiel entwickeln.

Zunächst werden Gebäude und Landschaften erstellt, in denen die Spiele stattfinden. Danach werden einfache Modelle gebaut, die sich in einem "Level" bewegen können.

Wenn wir uns dann noch mit den verschiedenen möglichen Aktionen der Modelle beschäftigen, sind die nötigsten Grundlagen für die Entwicklung eigener Spiele gelernt.

EDV-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

501.52 Computerspiele selbst gemacht II

- für Kinder ab 12 Jahren

Montag, 23.10.06 bis Donnerstag, 26.10.06
jeweils 9.30-12.45 Uhr
45,80 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum Eichenpark<

Mathias Krenke

In dieser Fortsetzung des ersten Teils wollen wir die bisher erworbenen Fähigkeiten vertiefen:

- Gestaltung von Umgebung und Oberflächen von Modellen
- unterschiedliche Akteure einfügen und deren Fähigkeiten verändern
- künstliche Intelligenz der Computergegner anpassen

Darüber hinaus versuchen wir uns am Bau eigener Waffen mit dem Model-Editor.

Die Teilnahme am ersten Teil von "Computerspiele selbst gemacht" wird vorausgesetzt.

302.62 Weihnachtsferien:

Mädchen stark machen: Wen Do - Selbstverteidigung

- für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Dienstag, 02.01.07 und Mittwoch, 3.01.07
9.15 - 14.45 Uhr
36,- €
maximal 10 TN

>Treffpunkt<

Bitte denkt an sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Ulrike Schlüter

In diesem Seminar lernen Mädchen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen, zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert, die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Es sind keine Vorkennt-nisse erforderlich.

Junge VHS außerhalb der Ferien

215.26 Kinder kochen asiatisch

- für Kinder von 8 bis 12 Jahren

13. und 20.01.07
2x samstags
14.30-17.30 Uhr
16,80 €
maximal 12 Kinder

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel und Rezepte: ca. 7,- €.

Bitte geben Sie Ihrem Kind diesen Betrag am ersten Seminartag mit!

Piyaphanee Hentsch

Vergesst mal Pommes und Hamburger - und lernt stattdessen asiatisches Essen kennen. Das ist leichte Kost, gesund und einfach zu kochen, z.B. Bami-Goreng, Nasi-Goreng oder knusprige Frühlingsrollen mit süß-saurer Soße, Sushirollen (natürlich nicht mit rohem Fisch, sondern mit Gemüse) und viele leckere Gerichte mehr. Ihr werdet viel Spaß haben - und es schmeckt herrlich.

Und: Eure Familie wird begeistert sein, wenn Ihr selbst zu Hause kocht!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

Kurse für Schülerinnen und Schüler der Schule Kaltenweide
(Die Anmeldung erfolgt über den Förderverein der Schule Kaltenweide, Tel. 7241431)

501.53

Bits for Kids: Lernen mit Spaß am Computer

- für Kinder der Klassen 3-4

Beginn: 19.09.06
10x dienstags
15.30-17.00 Uhr
36,- €
maximal 10 Kinder

>Schule Kaltenweide<

Jens Borsch

Warum heißt der Computer Computer? Woraus besteht er? Was kann man alles mit ihm machen?

Dieser Kurs für Kids hilft dabei, den PC besser kennen zu lernen und zu verstehen. Dabei lernen die Kinder spielerisch den ganzheitlichen Umgang mit dem PC und den sinnvollen Einsatz von Softwareprogrammen. Der Computer ist für sie ein Freund, mit dem sie Spaß haben und gleichzeitig lernen.

Inhalte:
- Der Umgang mit Maus, Monitor, Tastatur und Drucker
- Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows
- Schreiben und Gestalten von kleineren Texten im Programm Word
- Das Arbeiten mit dem Internet - Wie das Internet bei den Hausaufgaben helfen kann

209.60

Tanzen wie Shakira: Orientalischer Popdance

Beginn: 22.09.06
10x freitags
14.15 -15.45 Uhr
42,- €
maximal 15 Mädchen

>Schule Kaltenweide<

Bitte denkt an bequeme Kleidung, ein Hüfttuch und bringt die Musik mit, nach der ihr tanzen wollt!

- für Mädchen der Klassen 2-4

Sigrid Nowarra

Shakira und andere Popstars machten es vor: Orientalischer Tanz in der Popmusik.

In diesem Kurs könnt ihr lernen, wie das geht!

Ihr werdet Hüftkreise und Hüftschütteln (Schimmies) lernen und in den Tanz einbauen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.65

Mädchen stark machen mit Wen Do

- für Mädchen der Klassen 2-4

Beginn: 18.09.06
10x montags
14.15-15.45 Uhr
36,- €
maximal 10 Mädchen

>Schule Kaltenweide<

Ulrike Schlüter

In dieser Übungsgruppe können Mädchen lernen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen. Zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert und die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Bitte sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

Info: VHS - Geschäftsstelle (0511) 7307 9710

Kurse für Schülerinnen und Schüler der Schule Godshorn
(Die Anmeldung erfolgt über das Sekretariat der Schule Godshorn, Tel. 780560)

501.54

Bits for Kids: Lernen mit Spaß am Computer

Beginn: 20.09.06
10x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
36,- €
maximal 10 Kinder

>Schule Godshorn<

- für Kinder der Klassen 3-4

Jens Borsch

Warum heißt der Computer Computer? Woraus besteht er? Was kann man alles mit ihm machen?

Dieser Kurs für Kids hilft dabei, den PC besser kennen zu lernen und zu verstehen. Dabei lernen die Kinder spielerisch den ganzheitlichen Umgang mit dem PC und den sinnvollen Einsatz von Softwareprogrammen. Der Computer ist für sie ein Freund, mit dem sie Spaß haben und gleichzeitig lernen.

Inhalte:
- Der Umgang mit Maus, Monitor, Tastatur und Drucker
- Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows
- Schreiben und Gestalten von kleineren Texten im Programm Word
- Das Arbeiten mit dem Internet - Wie das Internet bei den Hausaufgaben helfen kann

302.66

Mädchen stark machen mit Wen Do

Beginn: 19.09.06
10x dienstags
15.15-16.45 Uhr
36,- €
maximal 10 Mädchen

>Schule Godshorn<

Bitte sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen!

- für Mädchen der Klassen 2-4

Ulrike Schlüter

In dieser Übungsgruppe können Mädchen lernen, sich selbst zu schützen und zu verteidigen.

Sie lernen Techniken kennen, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen. Zudem wird die Selbstbehauptung mit Worten, Körperhaltung und Gestik trainiert und die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit verbessert.

215.27

Kochen - kinderleicht!

Beginn: 21.09.06
8x donnerstags
14.00-16.15 Uhr
50,40 €
maximal 10 Kinder

>Schule Godshorn / Schulküche<

(Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob bei regelmäßiger Teilnahme die Kursgebühr bezuschusst wird!)

Lebensmittelkosten pro Termin:3,- bis 5,- € werden vor Ort entrichtet. Bitte geben Sie Ihrem Kind Kleingeld mit.

- für Kinder der Klassen 3-4

Beate Löffler

Die Ess- und Trinkgewohnheiten unserer Kinder lassen manchmal zu wünschen übrig - bisweilen ist eine Ernährungsumstellung erforderlich.

In diesem Kurs lernen Kinder einfache Gerichte zuzubereiten - so vollwertig, frisch und abwechslungsreich wie möglich, das Ganze nach dem Motto: Dose und Tüte adé - und trotzdem kinderleicht gekocht!

Dabei müssen weder Pizza, noch Hamburger, Nudeln oder Naschkram unter Verschluss.

Wöchentlich werden Wochenkarte und Zauberteppich geführt.

Zum praktischen Koch- und Esserlebnis kommen Entspannungs- und Bewegungsspiele hinzu.

200.03 Es kribbelt und wibbelt weiter: Theodor Fontane (1819-1898) und seine Zeit

Lesung mit Musik
Mittwoch, 29.11.06
19.00 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Lesung: Dr. Sabine Göttel
Musik: Roland Baumgarte, Cello

Als Schöpfer so berühmter Romanfiguren wie "Effi Briest" oder "Frau Jenny Treibel" ist Theodor Fontane vielen ein Begriff. Doch ist er auch als Lyriker und Reiseschriftsteller, als Journalist und Satiriker des Ehelebens bekannt? Auch in seinen Gedichten, Reisefeuilletons und Theaterkritiken kritisiert der unruhige Geist und schwankende Demokrat Ellbogenmentalität und Großspurigkeit seiner Zeit und ist heute aktueller denn je.

Sabine Göttel gibt einen kurzweiligen Einblick in Leben und Werk Theodor Fontanes; dabei dürfen Balladen wie "Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland" und "Fritz Katzfuß" natürlich nicht fehlen.

201.20 Heinrich Heine und seine Nachfolger

Literaturgesprächskreis

Beginn: 22.09.06
10x freitags
10.00-11.30 Uhr
42,- € /25,20 €
maximal 30 TN

>Treffpunkt<

Martin Drebs

Sein Witz war seine Waffe, seine scharfe Zunge war berüchtigt: Mit Frechheit und Angriffslust, Scharfsinn und Eloquenz hat der kritische Dichter und Journalist Heinrich Heine aus Düsseldorf (1797 - 1858), den man zu Unrecht einen "Vaterlandsverächter" nannte, deutsche Literaturgeschichte geschrieben. Gemeinsam schauen Sie sich Leben, Werk und Wirkung an, u.a. "Buch der Lieder" und "Deutschland - ein Wintermärchen", besprechen es und suchen nach modernen Nachfolgern. Außerdem beschäftigen Sie sich mit dem neuesten Roman von Bernhard Schlink : "Die Heimkehr".

201.22 Romantisches Erzählen

- Lesecafé

Beginn: 16.09.06
6x samstags
15.00-17.30 Uhr
vierzehntägig
die weiteren Termine:
30.09., 14.10., 04.11.,
18.11. und 02.12.06
37,80 €/22,70 €
maximal 18 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gundel Simon-Ern

Was macht eigentlich die Romantik so romantisch? Und was ist es, was uns sogar heute noch so romantisch vorkommt?

Wenn Sie dies und Ähnliches immer schon mal wissen wollten, dann lesen Sie doch mit uns gemeinsam die einschlägigen Quellen: A.v. Arnim, C. Brentano, J.v.Eichendorff, E.Th.A. Hoffmann, L. Tieck und Novalis - sie alle haben vor fast 200 Jahren jene Blaue Blume gepflanzt, deren Duft über die Jahrhunderte betörte...

Kommen Sie dazu, schnuppern Sie mit und erleben Sie erneut, wie Lesen zum Vergnügen wird: Erst recht bei Kaffee und Kuchen!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

201.21 Edgar Allen Poe: Geschichten und Gedichte

Beginn: 31.10.06
5x dienstags
18.15-19.45 Uhr
21,- €/12,60 €

>Treffpunkt<

Dr. Annette v. Boetticher

Der amerikanische Journalist und Schriftsteller Edgar Allan Poe (1809-1849) ist der bedeutendste Vertreter der amerikanischen Romantik. Er wurde vor allem durch seine Schauer- und Kriminalgeschichten berühmt , gilt mit seinem lyrischen Werk als Mitbegründer des literarischen Symbolismus und hat viele Autoren der klassischen Moderne inspiriert. Edgar Allan Poe schrieb seine Kurzgeschichten und Gedichte nicht, er komponierte sie nach der von ihm entwickelten "philosophy of composition", die darauf ausgerichtet war, in der Erwartungshaltung des Lesers einen ganz bestimmten Effekt zu erzielen. Wir wollen uns in diesem Seminar mit dem in seinem Heimatland lange verkannten Genie Poe beschäftigen: mit seiner Person, seinem Lebensumfeld, seinen persönlichen Erfahrungen, die alle in der einen oder anderen Form in seinen Werken ihren Niederschlag gefunden haben. Geplant ist die Lektüre (in deutscher Übersetzung) von:

- Die Maske des roten Todes
- Das verräterische Herz
- Das ovale Porträt
- Der Fall des Hauses Usher
- Die Glocken
- Der Rabe

Die Lektüre wird den Teilnehmern als Kopie zur Verfügung gestellt (Preis pro Person: 3,- €).
Für die Teilnahme sind keine speziellen literaturwissenschaftlichen Vorkenntnisse erforderlich.

201.24 Flucht in die Wunderwelt?

Romantische Märchenerzählungen und ihre Deutung

Beginn: 06.11.06
3x montags
18.15-19.45 Uhr
12,60 €

>Treffpunkt<

Dr. Claudia Küpper-Eichas

Revolution, Unruhen und Kriege bestimmten das Geschehen im ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhundert.

Neben der politischen Unsicherheit ließ die Unzufriedenheit mit den vorherrschenden Gesellschaftsstrukturen und dem aufgeklärtbürgerlichen Philistertum die jungen Intellektuellen dieser Zeit nach neuen geistigen Wurzeln und Ausdrucksformen suchen. So entdeckten diese das Volk als Schöpfer einer ursprünglichen Kultur und interessierten sich für die Tradition der mündlichen Überlieferung von Mythen, Sagen und Volksmärchen. Auch wenn es "die Romantik" nicht gibt, die Faszination des Märchenhaften verband die romantischen Dichter. War es eine bloße Flucht vor der Realität hinein ins Reich des Phantastischen, die den märchenhaften Erzählungen eine solche Popularität verlieh?

Dieser Frage will diese Veranstaltungsreihe nachgehen und anhand einiger ausgewählter Beispiele zur Auseinandersetzung mit verschiedenen Deutungsmöglichkeiten und Ebenen romantischer Dichtung einladen.

1. Termin: "Uhrmacher und grüngefleckte Tiger": Satire und Ironie

2. Termin: "Goldene Töpfe und Wasserfrauen": Begegnungen mit dem Wunderbaren

3. Termin: "Sinn und Wahnsinn": Die Nachtseite der Romantik

201.23 Die ganze Welt ist Bühne: Theater - muss sein!

Beginn: 05.10.06
6x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
sowie vier Vorstellungstermine
25,20 €/15,10 €
zzgl. Kosten für die Vorstellungen
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Iris Kadenbach, Dr. Sabine Göttel

Das Theater fasziniert und provoziert auch im Medienzeitalter immer wieder aufs Neue. Die Bühnenillusion weckt in uns aber auch den Wunsch nach einem Blick hinter die Kulissen, um die künstlerische Arbeit der Theaterleute zu verstehen und um Inszenierungen und Entscheidungen besser beurteilen zu können.

Sie lernen den Ablauf eines Theaterbetriebs, Bühnenberufe und Spielplangestaltung kennen, besuchen gemeinsam ausgewählte Vorstellungen und diskutieren über die Stücke.

Freuen Sie sich auf vier aktuelle Inszenierungen am schauspielhannover:

Othello von William Shakespeare
(Regie: Lars-Ole Walburg)

Für alle das Beste von Lutz Hübner
(Regie: Barbara Bürk)

Hedda Gabler von Hendrik Ibsen
(Regie: Christina Paulhofer)

Führungen durch das Opernhaus, das Theatermuseum oder das Schauspielhaus sowie der Besuch weiterer Vorstellungen mit einer Einführung können auf Wunsch stattfinden.

Die Geschenkidee:

201.11 Abschiednehmen

- Schreibwerkstatt

2x samstags
23.09. und 14.10.06
9.30-17.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Maria Schoeßler

Immer wieder müssen wir im Leben Abschied nehmen, von Orten, von Gewohnheiten und auch von Menschen.

Wie ist es uns damit ergangen?
Wie ging das Leben weiter?
Nahm es danach eine andere Richtung?

Darüber schreiben Sie in erster Linie für sich selbst, können aber auch andere daran teilhaben lassen. Mitgebrachte Gegenstände, Briefe und Fotos erleichtern den Einstieg. Das Seminar eignet sich auch für diejenigen, die im Schreiben eigener Texte noch ungeübt sind.

Abschiednehmen und Hoffnung finden
Veranst. Nr. 107.05, s. S. 24

207.11 "Es träumt sich zurück"

- Die Zeitgenossen von Richard Strauss

Freitag, 29.09.06
18.15-21.45 Uhr
9,30 €

>Treffpunkt<

Sabine Sonntag

Richard Strauss war mehrere Jahre gleichzeitig Operndirektor in Wien und Berlin; es scheint, als hätte er alles fest im Griff gehabt und dabei andere zeitgenössische Komponisten verdrängt. Dem ist jedoch nicht so. Werke von Zemlinsky, Schreker, Korngold, Krenek und Pfitzner waren zeitgenössische Kassenschlager. Nur: Warum waren sie so lange vergessen, wurden erst nach 1980 allmählich wiederentdeckt? Wer waren diese Komponisten, die zwischen 1910 und 1930 neben Richard Strauss gewirkt haben?

Sabine Sonntag stellt an diesem Abend Werke wie Korngolds "Die tote Stadt", Kreneks "Jonny spielt auf", "Der Zwerg" von Zemlinsky und Pfitzners "Palestrina" vor. Wie immer gibt es viele Musik - und Filmausschnitte.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

207.12 "Wandel und Wechsel liebt, wer lebt"

- Die Inszenierungsgeschichte der Oper

Wochenendseminar
Freitag, 17.11.06
18.15-21.45 Uhr
Samstag, 18.11.06
10.00-18.00 Uhr
27,30 €

>Treffpunkt<

Sabine Sonntag

Heutzutage werden, verglichen mit früheren Jahrhunderten, nicht mehr so viele neue Opern geschrieben. Umso erfindungsreicher sind Regisseure und Bühnenbildner in ihren Konzepten. Anhand ausgewählter Beispiele untersucht Sabine Sonntag, wie sich herausragende Szenen des Musiktheaters - etwa die Feuer- und Wasserprobe in der "Zauberflöte" oder der Walküren-Ritt - durch die Jahrzehnte verändert haben. Sabine Sonntag bespricht und analysiert mit den Teilnehmern zunächst die jeweiligen Szenen, um dann anhand von Videobeispielen mehrere Deutungsmöglichkeiten zu diskutieren.

208.10 Sing, Sing, Sing, Sing! Everybody's got to sing!

Beginn: 26.09.06
10x dienstags
18.15-19.45 Uhr
42,- €/25,20 €
zzgl. 2,- € für Kopien

>daunstärs<

Heidi Hofmann

Singen macht Spaß! Dieser Kursus richtet sich an alle Singfreudigen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, laut oder leise. Die Freude am miteinander Singen und die Begeisterung für die Musik unserer Zeit sind in diesem Chor das Wichtigste.

Mit Spaß und Konzentration erarbeiten Sie zusammen zwei bis vier Chorstücke aus dem Bereich der Popularmusik, wobei das gemeinsame Ziel die Präsentation vor Publikum sein soll.

209.13 LindyHop/Swing: die Musik der 30er/40er

- nicht nur hören, auch tanzen!!

Wochenendseminar
Freitag, 3.11.06
19.30-21.45 Uhr
Samstag, 4.11.06
11.00-15.30 Uhr
18,90 €
maximal 40 TN

>Tanzschule Gerberding Fun & Dance<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Joachim Maisner

Wer kennt nicht Glenn Miller und den legendären Sound von "In The Mood", die Swing-Musik der 30er u. 40er Jahre. LindyHop, der Tanz zu dieser Musik, entstand bereits Ende der 20er und verbindet Musik und Bewegung in vielfältigster Form, von langsamen bis zu fetzigsten Rhythmen. Wen es reizt "Musik" zu "bewegen", der ist hier richtig!

Dieses Schnupper-Wochenende LindyHop bedeutet Tanzen in lockerer Runde mit garantiertem Spaß, nach vorgegebenen Schrittfolgen, aber auch mit jeder Menge Freiraum zur Improvisation: "Feel the Swing - Tanz die Musik" - Probieren Sie es einfach aus und entdecken "Altes" neu, auch das Tanzen!

209.14 Salsa - Tanzen

Wochenendseminar
Freitag, 13.10.06
18.15-21.30 Uhr,
Samstag, 14.10.06
14.15-17.30 Uhr
24,- €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Stephanie Thoms

Neues Körperbewusstsein und Wecken der Lebensgeister - Lebensfreude genießen, wie am Strand in der Karibik! An diesem Wochenende steht der Salsa im Mittelpunkt: Grundschritte, Bewegungsabläufe und Methodik. Die karibische Musik spielt eine wichtige Rolle, erleben Sie die Verbindung zwischen Tanzschritten und Rhythmus.

NEU

Paare und Singles sind gleichermaßen willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703
Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

209.15 Persischer Tanz

- Schnupperwochenende

Wochenendseminar
Samstag, 25.11.06
10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 26.11.06
10.00-13.15 Uhr
27,- €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Shahla Assassi

Zauber des Orients - der persische Tanz mit seinen weichen Bewegungen, anmutigen Hand- und Fußbewegungen zu rhythmischer Musik ist eine wunderbare Möglichkeit, Gefühle auszudrücken und Körper wie Seele positiv zu beeinflussen. Es gibt keine festgelegten Schrittfolgen, sodass jede Musik nach kurzer Zeit individuell interpretiert werden kann.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und ein Tuch oder Schal für die Hüften.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

209.51 Orientalischer Tanz

Beginn: 19.09.06
6x dienstags
19.30-21.00 Uhr
25,20 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug und ein großes Dreiecktuch oder Schal.

- für Anfängerinnen

Regina Schubert

Zu angenehmen orientalischen Klängen fordert uns der Tanz zu Bewegungen auf, die aus der eigenen Mitte kommen. Beim Trainieren der Grundelemente werden gesunde Körperhaltung sowie Beweglichkeit und Balance des gesamten Körpers geschult. Durch ihn kann jede Frau, unabhängig von Alter oder Konfektionsgröße, ihren Körper neu entdecken. Lust an der Bewegung und Lebensfreude stehen dabei im Vordergrund!

209.52 Orientalischer Tanz

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
17.45-19.15 Uhr
46,20 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Fortgeschrittene

Birgit Brupbacher

➸ Inhalt s. Veranst. Nr. **209.51**

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug und ein großes Dreiecktuch oder Schal.

209.53 Orientalischer Tanz - Choreographie

Beginn: 18.09.06
14x montags
17.45-19.15 Uhr
58,80 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Hüfttuch und Schleier.

- für Fortgeschrittene

Sigrid Nowarra

Dieser Kursus richtet sich an Frauen, die die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes beherrschen, weiter an ihrem Ausdruck arbeiten und eine Choreografie erlernen möchten. Die Grundbewegungen werden vertieft, der Ausdruck verstärkt und eine Choreografie erarbeitet, die in der Gruppe, aber auch Solo getanzt werden kann.

209.11 Rhythmik, Tanz, Entspannung

Beginn: 20.09.06
8x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
33,60 €
maximal 14 TN

>Brinker Schule<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Annelies Reichert

Finden Sie Ihre eigene Bewegungsharmonie und lassen Sie sich dabei ein auf die Wechselbeziehung zwischen Bewegung und Musik. Zunächst können Sie durch Dehnungsübungen (z. B. Heilgymnastik) die Beweglichkeit und Sensibilität Ihres Körpers erhöhen.

Im kreativen Teil des Abends werden dann verschiedene Formen von Tanzimprovisationen angeboten und ausprobiert. Die Tanzimprovisationen werden durch Volkstänze und meditative Tänze ergänzt.

209.12 Rhythmische Bewegung für Behinderte

Beginn: 22.09.06
14x freitags
16.45-18.15 Uhr
ermäßigte Gebühr: 36,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 36 TN

>Tanzschule Gerberding Fun & Dance<

Joachim Maisner

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

Ziel ist es, die Freude an der Bewegung und eine größere körperliche Geschicklichkeit sowie ein besseres Körpergefühl zu erzielen.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703
Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Exklusiv-Führungen durch die Ausstellungen des Kunstvereins

Der Eintritt ist frei. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

204.00

Donnerstag, 07.09.06
18.00 Uhr

Sigurdur Gudjonsson
Dauer der Ausstellung: 6. Juli bis 9. September 2006

Der isländische Künstler Sigurdur Gudjonsson (*1975, lebt in Reykjavik/Island) inszeniert im Kunstverein Langenhagen eine beeindruckende Video- und Soundinstallation: Darin geraten archaische Gestalten mit den Urgewalten der Natur in absonderliche Kräftespiele. Tief berührende Bilder und Szenerien in einer atemberaubenden isländischen Landschaft lassen andeutungsweise Vermutungen aufkommen, welche geheimnisvollen Geschichten dahinter stecken.

204.01

Donnerstag, 23.11.06
18.00 Uhr

Erla S. Haraldsdottir
Dauer der Ausstellung: 28. September bis 30. November 2006

Die Isländerin Erla S. Haraldsdottir (*1967, lebt in Berlin und Reykjavik) ermöglicht uns einen veränderten Blick auf gewohnte Stadtansichten. Durch ganz unscheinbare Manipulationen gibt sie Straßen, Gebäuden und Plätzen einer Stadt einen anderen Charakter. Für ihr Projekt in Langenhagen wählt sie typische Orte der Stadt aus, für die sie auf großen Panoramafotografien alternative Sichtweisen öffnet.

204.02

Montag, 18.12.06 18.00 Uhr

Annika Eriksson
Dauer der Ausstellung: 7. Dezember 2006 bis 4. Februar 2007

Die schwedische Künstlerin Annika Eriksson (*1956, lebt in Berlin) entwickelt mit ausgewählten Personen aus Langenhagen ein situationsbedingtes Kunstwerk. Darin bittet die Künstlerin die Personen, sich innerhalb eines bestimmten Rahmens selbst zu inszenieren. Mit ihren Aktionen veranlasst Annika Eriksson Menschen zu Dingen, die sie sonst vielleicht niemals ausprobiert hätten. In der Ausstellung ist eine Dokumentation und ein Video der Aktion zu sehen sein.

204.03 Tizian - Der venezianische Malerfürst

Diavortrag
Mittwoch, 24.01.07
18.00 Uhr
5,- €

>Treffpunkt<

Maren Lindemann

Tiziano Vecellio (um 1488/90 bis 1576) lebte und wirkte fast ein ganzes Jahrhundert. Sein Schaffen bildet einen einmaligen Höhepunkt in der Malkultur Venedigs und machte ihn zu einem der berühmtesten Künstler der Renaissance.

Tizian kannte die bedeutendsten Fürsten und Könige seiner Zeit, die er auch porträtierte. Sein Einfluss auf Kunst und Politik war größer als der aller anderen Künstler im 16. Jahrhundert. Eines der schönsten Gemälde des reifen Tizian entstand im Jahr 1555: "Die Toilette der Venus". Es diente vielen Künstlern als Anregung und Vorbild.

204.04 Aspekte zeitgenössischer Kunst

- in Kooperation mit dem Kunstverein Langenhagen e.V.

Vortrag und Diskussion
Donnerstag, 16.11.06
19.00 Uhr
5,- €

> Treffpunkt<

Veronika Olbrich

Noch nie waren die Ausdrucksformen zeitgenössischer Kunst so vielfältig und viel diskutiert. Auf dem internationalen Kunstmarkt boomt zurzeit die junge Generation Leipziger Maler, der sogenannten neuen Leipziger Schule. Gleichzeitig beschäftigen sich zahlreiche aktuelle Künstler mit Themen und Ausdrucksformen, die sich ganz bewusst dem Kunstmarkt entziehen. "Kunst mit Gesellschaftsbezug versus Kunstmarkt?" - Mit dieser Fragestellung beschäftigt sich der Vortrag von Veronika Olbrich, Geschäftsführerin und Kuratorin des Kunstvereins Langenhagen. Mit vielen Beispielen und Bildern erzählt sie über die Anliegen junger Künstler heute.

205.11 Acrylmalerei: Aus Alt mach Neu

Beginn: 21.09.06
6x donnerstags
17.00-20.15 Uhr
50,40,- €/30,20 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Spachtel, Schwamm, Rolle, Pinsel, Pappteller, gr. Wasserbehälter, alte und neue Bilder

Für Malmittel werden 15,- € von der Kursleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Claudia Schmidt

Der Kurs richtet sich an alle, die alte, unfertige oder misslungene Bilder im Keller liegen haben. Gönnen Sie sich das Abenteuer, daraus etwas ganz anderes oder auch etwas Ähnliches zu machen. Gemeinsam wird nach neuen Ideen, sowohl in der Technik als auch im Motiv, gesucht. Natürlich können Sie auch neue Bilder beginnen. Dabei lernen Sie die Möglichkeiten der Mischtechnik mit Acryl, Collage, Kreide, Aquarell und Kohle kennen. Dem "Spieltrieb" sind keine Grenzen gesetzt. Hierbei geht es weniger um das Erlernen der Acrylmalerei als um das Experimentieren mit der Acrylfarbe in Kombination mit anderen Materialien.

205.15 Maltechniken für Fortgeschrittene

Beginn: 29.09.06
10x freitags
14.45-17.45 Uhr
84,- €/50,40 €
maximal 14 TN

Bitte bringen Sie einen Pastellmalkasten sowie einen Ingrespapiermalblock mit. Weitere Materialbeschaffung nach Absprache.

>Treffpunkt<

Klaus F. Krüger

Interessierte mit Grundkenntnissen können in diesem Kursus ihre Fertigkeiten erweitern und vertiefen.

Den Schwerpunkt bildet das Malen mit Pastellkreide und Rötel. Es können aber auch die Techniken der Acrylmalerei und der Ölmalerei vermittelt werden. Kompositionslehre und Landschaftsmalerei sowie der Aufbau eines Stilllebens sind ebenfalls Inhalte dieses Kurses.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

205.17 Küstenlandschaften in Acryl

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Tagesseminar
Sonntag, 14.01.07
10.00-16.45 Uhr
14,70 €/8,80 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, Skizzenblock, Bleistift, alte Lappen, 3- 4 Pappteller.

Christina Jehne

Stimmungsvolle Landschaften an Meer und Küste, Wasser, Wolken und Licht sind äußerst beliebte Malmotive. Mit den leuchtenden Acrylfarben verfügen wir über unkomplizierte Materialien zur schnellen und ausdrucksvollen Bildrealisation. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Küsten-Motiven und lernen verschiedene Acryl-Techniken kennen sowie Bildaufbau, Perspektive und Farbenlehre .

Keilrahmen (50x60 cm), Acrylfarben, Pinsel, Spachtel und sonstiges Zubehör werden gegen einen Kostenbeitrag von 25,- € zur Verfügung gestellt.

205.18 Aquarellmalerei

Beginn: 19.09.06
12x dienstags
18.15-20.45 Uhr
75,60 €/45,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben.

Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken.

Der Kursus ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift HB, Aquarellpapier (mind. 200g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)

205.20 Wege zum eigenen Aquarell

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Beginn: 21.09.06
10x donnerstags
16.00-18.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16) und nach Absprache

>Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

Lernen Sie die Vielfalt der verschiedenen Aquarelltechniken kennen (Lavieren, Nass in Nass, Lasur)!

In Naturstudien (z.B. Blumen), in Stillleben, Landschaftsdarstellungen und anderen Motiven werden Sehen, Erkennen und aquarellgerechtes Gestalten geübt.

Experimentelle Übungen und Kompositionen zeigen neue gestalterische Möglichkeiten, eigene Bildvorstellungen nehmen Gestalt an; es entsteht ihr persönliches Aquarell!

205.21 Von der Natur zum Aquarell

- für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Beginn: 20.09.06
11x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
69,30 €/41,60 €
maximal 12 TN

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16) und nach Absprache

>Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

Cézanne: "Malen heißt nicht einfach Natur nachahmen ..:"

Von der Natur zum Aquarell, von einer Möglichkeit zur anderen - das bedeutet, etwas Neues zu schaffen. Die Idee des Malenden, seine Sicht und Empfindung der Natur können auf dem Papier wiedergegeben werden.

Experimentelle Übungen und Kompositionen in Mischtechniken (Tusche, Kreiden) zeigen neue gestalterische Möglichkeiten, es entsteht Ihr persönliches Bild.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

205.22 Vom Detail zum Bild - Aquarellseminar

Wochenendseminar
Freitag, 06.10.06
18.15-19.45 Uhr
Samstag, 07.10.06
10.00-16.45 Uhr
'18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

Bilder setzen sich aus Details zusammen, die immer wiederkehren. Dieser Workshop zeigt, wie solche Details sicher gemalt und schließlich wirkungsvoll zu einem stimmigen Bild komponiert werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16)

205.23 Vom Dialog mit der Natur zur Abstraktion

Wochenendseminar
Freitag, 03.11.06
18.15-19.45 Uhr
Samstag, 04.11.06
10.00-16.45 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

Vorhandenes Material bitte mitbringen (Aquarellfarben, -papier, 2 Pinsel mind. 8/16, Tusche, Kreiden)

>Treffpunkt<

- Aquarell und Mischtechniken

Urte Skalden-Vaupel

Das Sichtbare, eine Landschaft, der menschliche Körper oder ein Stillleben sollen Ausgangspunkt für dieses Seminar sein. Sie lassen Stimmungen und Gefühle in individuelle Bilder einfließen- die Auswahl der Bildelemente und deren Darstellungen werden von Schritt zu Schritt immer weiter reduziert und somit die Abstraktion gesteigert. Es soll ein kleinformatiger Bilderzyklus zu einem abgesprochenen Thema erstellt werden.

Das Seminar ist geeignet für Geübte und Ungeübte.

205.24 Malen mit Pastellkreiden

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar
Samstag, 2.12.06
10.00-18.15 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: Pastellkreiden, soweit vorhanden (keine Ölpastellkreiden), Lappen

>Treffpunkt<

Wilma Jensen

Pastellmalerei ist eine interessante, vielseitige Technik, die auf unterschiedlichen Papieren wirkungsvolle Resultate erzielt. Sie lernen, welche Techniken mit Pastellkreide möglich sind und wie sie wirkungsvoll eingesetzt werden können. Die Themen können sein: Stillleben (auch: Wie ist Glas darstellbar?), Blumen und Landschaft.

205.31 Porzellanmalerei

Beginn: 18.09.06
10x montags
19.30-21.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Materialbeschaffung nach Absprache.

>Treffpunkt<

Karin Woidtke

Möchten Sie Ihr Porzellan nach eigenen Wünschen und Vorstellungen dekorieren?

Sie erlernen grundlegende Techniken der Porzellanmalerei. Nach Vorlagen oder eigenen Ideen werden Gefäße und Schmuckplättchen mit einbrennbaren Farben bemalt. Der glatte Malgrund ermöglicht ein Vorzeichnen und Korrigieren, so dass auch Ungeübte zu prächtigen Ergebnissen kommen.

Die Geschenkidee:

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

205.29 Moderne Porzellanmalerei

Jutta Endres

Wochenendseminar
Freitag, 10.11.06
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 11.11.06
10.30-18.00 Uhr
Sonntag, 12.11.06
10.30-16.15 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Schere, Tesafilm, einfacher Federhalter, Küchenpapier und alle Malmittel, die bereits vorhanden sind

>Treffpunkt<

Haben Sie Freude an schönem Porzellan mit edlen Handmalereien? Möchten Sie Ihr eigenes Porzellan bis hin zu Wandbildern gestalten? Dann sollten Sie neben der traditionellen Malerei vor allem die neuen, modernen Techniken kennen lernen. Stupftechnik, Aussprengtechnik, Lüstermalerei, Relieftechnik, Pinsel- und Federtechnik werden vor allem Fortgeschrittenen bald zu einer Selbstverständlichkeit. Aber auch ohne jede Erfahrung werden Sie Ideen und Wünsche in kleine Kunstwerke umsetzen. Alle dafür erforderlichen Kenntnisse werden Ihnen fachgerecht vermittelt. Sie malen auf weißen Porzellanobjekten und Bildplatten. Die Farben werden bei ca. 800° C in die Glasur eingebrannt.

Zum Kennenlernen der Techniken wird auf weißem Porzellan mit einer Auswahl an verschiedenen, vorgegebenen Mustern gemalt. Porzellan, spezielle Malmittel und Pinsel werden, wenn nicht vorhanden, anteilig zum Selbstkostenpreis berechnet und richten sich nach Art und Umfang der Malerei.

212.46 Papierschöpfen

Barbara Lütjen

Vorbesprechung
Donnerstag, 16.11. 06
19.00-19.45 Uhr

Tagesseminar
Samstag, 18.11 06
10.00-15.45 Uhr
20,40 €
maximal 8 TN

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben

>Treffpunkt<

Schöpfen, gautschen, auspressen, trocknen - erleben sie die Faszination eines alten Handwerks mit Tradition!

Aus Zellstoff, Recycling-Papier und Zusätzen wie Farbe, Gräser, Blüten u.ä. entsteht Papier als Kunstwerk oder Gebrauchsgegenstand: dick oder dünn, eckig oder rund, bunt oder naturfarben. Die Fülle der Möglichkeiten bietet genügend Spielraum für Fantasie und Kreativität.

Lassen Sie sich überraschen! Tipps für kleine Bücher, Hefte oder Karten runden das Seminar ab.

Bitte mitbringen: wasserfeste Schuhe, (Gummi-)Schürze, sauberes, nicht zu festes Papier (Seidenpapier), Blütenblätter, Gräser, Fotos und Fotokopien

Der Vorbesprechungstermin findet im Atelier der Künstlerin, Kastanienallee 19 (alte Schule), statt.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

212.60 Schmuck anfertigen leicht gemacht - aus allen Materialien

Wochenendseminar
Freitag, 10.11.06
20.00-21.30 Uhr
Samstag, 25.11.06
9.00-16.30 Uhr
Sonntag, 26.11.06
9.00-16.30 Uhr
39,40 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Anne Grotenhöfer

Schmuck kann vielfältig gestaltet werden und aus den unterschiedlichsten Materialien bestehen. Ob Muscheln und Fundgut aus dem Urlaub, selbst gesammelte Steine, Perlen und Glaskristalle, Strick- oder Häkelketten mit Perlen - Ihrer Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Anlass und jede Kleidung können Sie ein geeignetes Schmuck-Set oder eine Kette nach Ihren Vorstellungen selbst fertigen - mit und ohne Vorkenntnisse.

Zur Vorbesprechung bitte Papier und Bleistift mitbringen. Kosten für Edelmetall und Verbrauchsmaterial werden von der Kursleiterin erhoben.

212.41 Ikebana - Japanische Blumenkunst

Dienstag, 26.09. und
10.10.06 sowie
Mittwoch, 04.10.06
19.00-21.15 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

Ikebana, die japanische Blumenkunst, wird aus der lebendigen Fülle der Natur geschaffen. Es entstehen zauberhafte Gebilde aus strengen und sanften Linien, aus Blühendem, Gewachsenem und Geformtem voller gelassener und heiterer Poesie.

Das Thema des Kurses heißt Jiyuka - freie Form. Dieses Ikebana ist sehr kreativ, lässt jeden Spielraum zu und drückt die künstlerische Sensibilität des modernen Lebens aus.

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Pflanzen und Blumen für den ersten Kursabend werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ausgegeben.

212.42 Ikebana - Japanische Blumenkunst

Beginn: 14.11.06
3x dienstags
19.00-21.15 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

Dieser Kursus ergänzt inhaltlich den ersten. Beide haben jedoch in sich geschlossene Lerninhalte und können deshalb unabhängig voneinander besucht werden.

Bitte mitbringen: 1 Vase mit engem Hals oder eine schöne Flasche, Blumenschere, Drahtzange, Staubtuch, Schreibzeug. Pflanzen und Blumen für den ersten Kursabend werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ausgegeben.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 21.09.06
10x donnerstags
9.30-11.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Ingrid Schmudlach

Der Umgang mit Ton bietet fast unerschöpfliche Gestaltungsmöglichkeiten und führt oft zu überraschenden Ergebnissen. Beim Modellieren von Gebrauchsgegenständen, Figuren oder Dekorativem sind dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

Ton fasziniert vor allem durch seine Formbarkeit und Geschmeidigkeit, die das Arbeiten mit den Händen zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

206.45 Modellieren mit Ton

Beginn: 26.09.06
9x dienstags
10.00-12.15 Uhr
56,70 €/34,- €
maximal 12 TN

Werkzeug wird gestellt, Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

>Treffpunkt<

Helga Niederlein

Ton ist ein faszinierender, den Elementen auf besondere Weise verhafteter Werkstoff:

In der Erde entsteht er. Wasser macht ihn plastisch und damit formbar. Luft lässt ihn erst lederhart und dann knochentrocken werden. Das Feuer schließlich verleiht ihm Festigkeit.

Diese Eigenschaften sollen im Kurs genutzt und dabei aus Ton eigene Objekte hergestellt werden. Der Schwerpunkt liegt auf Weihnachtsschmuck für Tisch, Fenster, Baum usw. Unter anderem können auch Krippenfiguren und Tiere modelliert werden.

Es werden nur Objekte gebrannt, die im Kurs gearbeitet werden.

213.10 Schneidern

Beginn: 25.09.06
8x montags
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 14 TN

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Maßband, Stecknadeln, Schere, Notizbuch, Seidenpapier, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

Inhalte des Kurses:
- Umgang mit Schnittmustern, Schnittveränderungen und rationelles Zuschneiden
- Umgang mit der Nähmaschine
- Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flicken
- Ändern und Schneidern der Garderobe nach Ihrer Wahl
- Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe sowie beim Kauf einer Nähmaschine

Sie können lernen, das für Sie Richtige auszuwählen und Ihre eigenen Modewünsche wie die Ihrer Familienmitglieder zu erfüllen.

213.11 Schneidern

Beginn: 27.09.06
8x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

➡ Inhalt s. Veranst. **Nr. 213.10**

Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Seidenpapier, Schere, Notizbuch, Maßband, Stecknadeln, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

213.21 Klöppeln

- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Beginn: 20.09.06
10x mittwochs
18.00-20.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Beate Grefe

Wenn Sie dieses alte Kunsthandwerk erlernen möchten, sind Vorkenntnisse nicht erforderlich, dafür aber viel Geduld und Ausdauer. Klöppeln ist nicht mit Häkeln oder Stricken vergleichbar; es handelt sich um eine filigrane, kunstvolle Handarbeit, die durch Drehen und Kreuzen der Klöppel entsteht.

Teilnehmenden ohne Grundkenntnisse werden in der Einführung Grundtechniken und erste Klöppelmuster vermittelt.

214.00 Einführung in die Farb- und Stilgestaltung

2x mittwochs
08.11. und 15.11.06
18.30-21.00 Uhr
12,60 €/7,60 €
maximal 13 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jutta Klein

Gutes Aussehen steigert das Selbstbewusstsein. Die Grundlagen der Farb- und Stilkunde für Garderobe, Make-up und Accessoires können zu mehr Sicherheit und Erfolg beitragen.

Zielsetzung: bessere Planung der Garderobe, Vermeiden von Fehlkäufen, gutes Kombinieren - sich wohlfühlen.

Gutes Aussehen ist kein Zufall!

Die Geschenkidee:

211.10 Die Kunst der Fotografie

Beginn: 19.09.06
10x dienstags
19.30-21.00 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 10 TN
Bitte mitbringen: Fotoapparat oder Digitalkamera

>Bildungszentrum Eichenpark<

- Grundkursus

Tania Friedrich

Entdecken Sie Ihr künstlerisches Auge!

Fotografie ist mehr als Knipsen: Fotos sind immer Ausdruck der eigenen Sichtweise und Kreativität. Um die Sprache der Bilder zu verstehen und selbst zu gestalten, bedarf es jedoch einiger Grundlagen, die in diesem Kursus vermittelt werden sollen.

Im Vordergrund steht die künstlerische Bildgestaltung, wobei die Kameratechnik als handwerkliches Rüstzeug dient. Durch viel praktische Arbeit werden die Teilnehmenden in die Kunst des Fotografierens eingeführt. Die gemeinsame Motiv- und Lichtauswahl regt dabei das kreative Sehen an. Durch unterschiedliche Aufgabenstellungen wird ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt und Aufnahmewinkel entwickelt. Mit der Wahl der Perspektive, des Formats, des Objektivs und der anschließenden Präsentation der Aufnahmen entstehen so individuelle Bildergebnisse.

Themen und Orte werden beim ersten Treffen besprochen.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

200.21 Segeln und Motorbootfahren auf See

Teil 1 - Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 10.10.06
7x dienstags und
Mittwoch, 11.10.06
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 60,- € für Lehrbuch, Übungskarte und Navigationsbesteck

Prüfungsgebühren: ca. 65,- € Sportbootführerschein - See

Thomas Friße

Sie möchten Sportschifffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen? Dieser Kursus bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen theoretischen Grundlagen hierzu.

Folgende Inhalte werden behandelt:
- Navigation im Küstenbereich
- Wetterkunde
- Gesetzeskunde
- "Seemannschaft": praktischer Umgang mit dem Boot, Bootsmanöver usw.

Teil 1 beinhaltet den Lehrstoff zum Sportbootführerschein See und kann im Dezember mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Teil 2 führt im nächsten Semester weiter zum Sportküstenschifferschein (SKS) - Theorie. Hierfür ist der Sportbootführerschein See Voraussetzung, für Segler sind außerdem Grundkenntnisse und Erfahrungen im Segeln erforderlich. Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zum Sportbootführerschein Binnen werden vorausgesetzt.

200.22 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen-Theorie

Beginn: 1.11.06
7x mittwochs und
Freitag, 24.11.06
18.30-21.45 Uhr
96.- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 30,- € für Lehrbuch und Tauwerk

Prüfungsgebühren (Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Thomas Friße

Haben Sie schon öfter den Seglern und Motorbootfahrern auf Seen und Flüssen mit dem Gedanken zugesehen: "Das müsste ich selbst einmal lernen"? Dieser Kursus gibt Ihnen die Möglichkeit dazu!

Es werden die Grundlagen der Bootskunde und der Umgang mit dem Boot behandelt, die erforderliche Segeltheorie vermittelt, Motorenkunde und Manöver unter Motor besprochen und schließlich die maßgeblichen Rechtsvorschriften vorgestellt.

Anschließend kann die Theorieprüfung vor der zuständigen Prüfungskommission abgelegt und auf Wunsch die Praxisausbildung vermittelt werden.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

200.31 In-Line-Skating zum Kennenlernen

Samstag, 30.09.06
9.00-14.00 Uhr
16,20 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Bitte bringen Sie Inliner mit sauberen Rollen und angemessene Schutzkleidung mit (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner)!

Rouven Seeska

Fahren mit Rollerblades oder In-Line-Skatern ist eine aufregende Sport- und Freizeitidee, die viele zum Ausprobieren reizt! Wer es schon versucht hat, wird zunächst meist wenig von der anmutigen Bewegungseleganz gespürt haben. Vor allem die Technik des Bremsens macht am Anfang große Schwierigkeiten.

An diesem Tag werden die Grundlagen des In-Line-Fahrens vorgestellt, besonderer Schwerpunkt ist ein Sicherheitstraining mit Übungen zum Laufen und Bremsen.

200.32 In-Line-Skating - Aufbau

Samstag, 4.11.06
9.00-14.00 Uhr
16,20 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Rouven Seeska

Verbesserung der Fahr- und Bremstechnik, neue "Tricks" sowie die Technik des Rückwärtsfahrens sind Inhalte dieser Veranstaltung. Voraussetzung zur Teilnahme sind Grundfertigkeiten im In-Line-Skating.

Bitte bringen Sie Inliner mit sauberen Rollen und angemessene Schutzkleidung mit (Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner)!

200.33 In-Line-Skating für Kinder und Eltern

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren mit jeweils einem Elternteil!

Samstag, 28.10.06
9.00-14.00 Uhr
16,20 €
maximal 20 TN

>Peko-Halle, Schulzentrum<

Rouven Seeska

In lockerer Atmosphäre werden auf spielerische und kindgerechte Weise Grundfertigkeiten im Inline-Skaten vermittelt. Hierzu zählen u.a. Bremsen, Ausweichen und richtiges Verhalten in kritischen Situationen. Obwohl die Kinder im Vordergrund stehen, können auch die Erwachsenen noch einiges lernen!

Eine komplette Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sowie Inliner mit sauberen Rollen sind für die Teilnahme unbedingt erforderlich.

In-Line-Skaten: Kinderleicht!
- Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren , Veranst.Nr. 200.34 +35, s. S. 35

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

200.40 Bridge zum Kennenlernen

Einstieg in die faszinierende Welt des Bridge-Spiels

Samstag, 26.09.06
14.15-18.15 Uhr
10,50 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

"Bridge ist mehr als ein Kartenspiel. Es ist ein Denksport. Bridge fördert logisches, detektivisches und schnelles Denken. Bridge trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten."
(Martina Navratilova)

Entdecken auch Sie die faszinierende Welt des Denksportes. Dieser Schnupperkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einen kurzen Einstieg in das beliebte, aber auch anspruchsvolle Kartenspiel der Welt zu machen.

Für wen ist das Bridgespiel geeignet? Für alle, die gerne denken, kombinieren und Herausforderungen lieben. Und wie der Name es schon sagt, "Bridge" heißt auch Brücken bauen: zum Partner, zu anderen Menschen und sogar zu seinem eigenen Ego! Bridge verbindet.

200.41 Bridge für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Beginn: 07.11.06
11x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
46,20 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ferit Tavlan

Dieser Kursus bietet einen Einstieg in das beliebteste, aber auch anspruchsvollste Kartenspiel der Welt. Mit "MiniBridge", dem offiziellen Lernsystem des Deutschen Bridge-Verbands werden Sie schnell in die Spielpraxis eingeführt.

Das Bridgespiel eignet sich für alle, die gerne Karten spielen, ihr Denken trainieren wollen und die Herausforderung lieben. Auch Skat- und Doppelkopfspieler, die von einem Kartenspiel mehr erwarten, sind hier richtig.

Bewiesen ist auch, dass das Bridge-Spiel neue Denkstrukturen im Gehirn entstehen lassen kann!

Lehrbuch: "Bridge - Die ersten Schritte", 12,- € (wird am 1. Tag bestellt).

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

110.01 Moskau

Die russische Hauptstadt zwischen Tradition und Aufbruch

Diavortrag
Freitag, 22.09.06
19.00 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Nirgendwo in Russland wird die Umgestaltung so intensiv betrieben wie im altehrwürdigen Moskau. Dabei wird besonderer Wert darauf gelegt, "Russlands Haupt und Mitte" zu rekonstruieren, um Schicht für Schicht die städtische Kulturlandschaft vergangener Jahrhunderte wieder zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen.

Aber auch die aktuellen wirtschaftlichen, sozialen und politischen Kräfte und Tendenzen artikulieren sich hier besonders kräftig. Das pulsierende Moskau ist Ausdruck einer im ständigen Wandel begriffenen Stadtlandschaft mit all ihren Schwächen und Stärken.

110.02 Zwei Kinder, drei Länder, vier Monate

Eine Reise durch Samoa, Neuseeland und Australien

Diavortrag
Donnerstag, 05.10.06
19.00 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Andree Ehrhardt

Ende Oktober 2001 war es nach 1 ½ Jahren Planung so weit: Sie meldeten die Autos und das Telefon ab, nahmen ihre Tochter aus dem Kindergarten, schalteten Kühl- und Gefrierschrank aus, bestellten Zeitung, Milch und Brötchen ab, kauften 100 Diafilme und kehrten Deutschland für vier Monate den Rücken. Für den Referenten und seine Familie ging damit ein langgehegter Wunsch in Erfüllung.

Die ersten beiden Wochen verbrachten sie mit den beiden zwei und vier Jahre alten Kindern auf Samoa, einem Inselreich im Südpazifik. Es folgten fünf Wochen in Neuseeland und schließlich eine zehnwöchige Reise von Ost- nach Westaustralien.

110.03 Traumziel Hawaii

Diavortrag
Donnerstag, 09.11.06
19.00 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Hans Leunig

Palmen und weiße Strände, hohe Brandungswellen und Vulkane. Hawaii ist das Traumziel mitten im Pazifischen Ozean. Hans Leunig zeigt in seinem Dia-Vortrag Einblicke in den Haleakala-Krater auf der Insel Maui ebenso wie einen Streifzug durch den Waimea Canyon auf der Insel Kauai. Weiter führt er durch die reizvollen Landschaften der Insel Molokai.

110.04 Alte Kulturen am Mittelmeer

Diavortrag
Donnerstag, 18.01.07
15.30 Uhr
5,- €
>Treffpunkt<

Ernst-August Nebig

Der Referent hat als freier Mitarbeiter des Kestner-Museums, als Mitglied der Deutsch-Jordanischen Gesellschaft und als Journalist viele Länder am Mittelmeer besucht und seine Eindrücke auf Dias festgehalten. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise und lernen Sie alte Kulturen kennen!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

111.11 Die List: Teil II

Exkursion Samstag, 04.11.06 14.00-18.00 Uhr 7,80 €

Treffpunkt: Lister Platz vor der Landbäckerei Bosselmann

Rund um den Welfenplatz

Ernst-August Nebig

Erkunden Sie die hannoversche Liststadt: Bis in die Mitte des 19. Jahrhunderts war das Dorf List eine ländliche Kommune im Amt Langenhagen.1891 wurde sie eingemeindet und nahm innerhalb eines Jahrzehnts eine rasante Umwandlung vom Dorf zum städtischen Wohnviertel in der hannoverschen Oststadt. Dieses blieb glücklicherweise im II. Weltkrieg in großen Teilen unzerstört, sodass heute ein Stück Stadtentwicklung nahtlos nachvollzogen werden kann. Im Teil II des Rundganges wird das Gebiet zwischen dem Lister-, Vahrenwalder- und Welfenplatz besichtigt. Es gibt in diesem denkmalpflegerischen Interessenbereich viel zu entdecken.

Festes Schuhwerk ist erforderlich.

Die Exkursion soll wie gewohnt mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken in einem der vielen Cafés dieses interessanten Stadtteils enden.

111.12 Kennen Sie Hannover?

Exkursion Samstag, 11.11.06 14.00-18.00 Uhr 7,80 €

Treffpunkt: Üstra-Haltestelle Kröpke vor dem Opernhaus

Rund um die Oper

Ernst-August Nebig

Lernen Sie Hannover rund um die Oper einmal in besonderer Weise kennen! Hier gibt es neben Zeugen der Stadtgeschichte auch viel Sagenhaftes und Literarisches zu erkunden. Ganz in der Nähe des Opernhauses liegt der Gartenfriedhof mit dem Menschenfressergrab und den Ruhestätten bekannter Persönlichkeiten, darunter die der Charlotte Buff (Kestner). Als Jugendfreundin diente sie Goethe als Vorbild für die Lotte in seinem Werk "Werthers Leiden".

Festes Schuhwerk ist erforderlich. Der Rundgang soll mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken beendet werden.

111.13 Kennen Sie Langenhagen?

Vom Brinker Hafen - Langenforth Süd - bis zum Pferdemarkt

Exkursion Samstag, 23.09.06 14.00-18.00 Uhr 7,80 €

Treffpunkt: Üstra - Stadtbahn-Haltestelle Wasserturm

Ernst-August Nebig

Kommen Sie mit auf eine Wanderung vom Brinker Hafen bis zum Pferdemarkt und lernen Sie Langenhagens Natur und Geschichte besser kennen! Es gibt viel Unbekanntes zu entdecken. Die Wanderung soll mit einer Kaffeerast ausklingen. Festes Schuhwerk ist Voraussetzung.

Ernst-August Nebig ist seit Oktober 2004 Ortsheimatpfleger der Stadt Langenhagen und Mitbegründer des Stadtarchivs. Seit Jahren leitet er den Bürger- und Heimatverein Langenhagen und ist u.a. Beiratsmitglied im Niedersächsischen Heimatbund.

111.14 Kennen Sie Isernhagen?

Teil II: Vom Bahnhof bis zur St. Marienkirche

Exkursion Samstag, 14.10.06 14.00-18.30 Uhr 7,80 €

Treffpunkt: DB-Bahnhof Straßburger Platz, Weiterfahrt nach Isernhagen

Rückfahrt per Bus von der St. Marienkirche

Festes Schuhwerk ist erforderlich

Die Wanderung soll wie gewohnt mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen.

Ernst-August Nebig

Die von Hermann Löns häufig beschriebene Hagenhufensiedlung mit vier Bauernschaften entstand rechts der Wietze, nahezu zur gleichen Zeit wie Langenhagen links der Wietze. Im Ortswappen symbolisieren vier Hufeisen die Pferdezucht sowie Hopfenhandel und ein gewellter Schrägstrich den Grenzfluss Wietze. Ingesamt besteht Isernhagen seit 1974 aus sieben Kommunen, die mit Rücksicht auf die Geschichte als Einheit den Namen Isernhagen führen. Während Langenhagen im Verlauf der Jahrzehnte verstädterte, behielt Isernhagen bis heute seinen dörflichen Charakter. Obwohl im Kriege vieles zerstört wurde, gibt es noch immer eine beachtliche historische bäuerliche Bausubstanz aus fünf Jahrhunderten. Ebenso wie auf Langenhagener Gebiet wurde in der Wietzeniederung im Mittelalter Raseneisenstein zu Eisen verhüttet.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

200.62 Paris für Genießer

6-tägige Bus-Studienreise vom 22.09 . bis 27.09.2006

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Tauchen Sie ein in die Weltstadt Paris, in die Stadt der Liebe, der Kunst, des Genusses und der Gourmets. Sie wohnen in einem guten, zentral gelegenen Mittelklassehotel und unternehmen ausgedehnte Erkundungen in die schönsten Viertel der Stadt: Champs Elysées, Triumphbogen, Eiffelturm, Invalidendom, Louvre, Notre Dame, Quartier Latin und Opéra Garnier. Eine Multivisionsschau gibt einen geschichtlichen Überblick über die 2000-jährige Stadtgeschichte, danach spazieren Sie durch die elegantesten Geschäftsstraßen von Paris. Weitere Erlebnisspaziergänge führen durch das Maraisviertel, eines der ältesten und sehenswertesten Stadtviertel, sowie das Künstlerviertel Montmartre mit Place du Tertre und Sacré Coeur.

Bei einem Tagesausflug zum Thema "Impressionisten" wandeln Sie auf den Spuren von Vincent van Gogh in Auvers-sur-Oise und auf den Spuren Monets in Giverny.

Ferner ist geplant: Besuch eines Cabarets, Abendfahrt durch Paris, begleitet von Chansons und Akkordeonmusik, Käse, Baguette, Rotwein und vielen anderen kulinarischen Überraschungen....

200.63 Silvester in Moskau

Auf den Spuren von Mönchen, Malern und Dichtern

6-tägige Flug-Studienreise vom 28.12.2006 bis 02.01.2007

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Ursula Vöckler

Auf den Spuren der Maler, Mönche und Dichter besichtigen Sie neben den berühmten Sehenswürdigkeiten auch Verborgenes abseits der Touristenpfade und machen einen Ausflug nach Sergijew Possad, wo sich die bedeutendste Klosteranlage Russlands mit dem Sitz der Orthodoxen Kirche befindet.

In das neue Jahr begleitet Sie Väterchen Frost und Snegurotschka bei einem Gala-Dinner.

200.61 Malta - Opern- und Kulturwoche

5-tägige Flug-Studienreise vom 17.03. bis 21.03 .2007

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab September 2006 in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Malta und Gozo sind kleine Inseln, die im Laufe der Geschichte eine große Rolle gespielt haben. Seit über 6000 Jahren sind sie Ankerplatz für Durchreisende, die eine "Geschichte zum Anfassen" hinterlassen haben: die gewaltigen Tempelbauten der jungsteinzeitlichen Megalithkultur, Spuren der Phönizier, Römer und Briten und die mächtigen Festungsanlagen der Johanniter. Die Sonne scheint hier fast das ganze Jahr, schroffe Felsküsten und kleine, feine Strände wechseln sich ab.

Genießen Sie ein interessantes Besichtigungsprogramm mit wunderschönen alten Bauwerken und kunstvoll ausgestatteten Kirchen und freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches musikalisches Programm: u.a. Opernaufführung in Valetta sowie Orgelkonzerte in der St. John's Kathedrale und in der Kathedrale von Mdina.

Sie wohnen in einem Viersterne-Hotel direkt am Meer.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

200.72 Rembrandt in Leiden und Amsterdam

3-tägige Busreise im Mai 2007

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab September 2006 in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Entdecken Sie die Kultur- und Museumsstadt Leiden, die auch als Universitätsstadt seit Jahrhunderten einen herausragenden Ruf besitzt und einen berühmten botanischen Garten beherbergt. Amsterdam mit seinen 165 Grachten und 1281 Brücken ist eine der interessantesten und schönsten Städte Europas. In beiden Städten wandeln Sie auf den Spuren des Malers Rembrandt van Rijn (1606 - 1669), der in Leiden und Amsterdam lebte und wirkte. Er war nicht nur ein genialer Maler, sondern schuf auch außergewöhnliche Zeichnungen und Radierungen.

In Amsterdam erleben Sie eine Führung durch Rembrandts Werke im Rijksmuseum und lassen sich im Rembrandthaus in die Kunst des Radierens einführen. Ein Stadtspaziergang durch das historische Amsterdam mit seinen zahlreichen architektonischen Zeitzeugen lassen das "Goldene Jahrhundert" wieder lebendig werden. Bei einer romantischen Grachtenrundfahrt sehen Sie prächtige Patrizierhäuser und alte Speicher. Geplant ist auch der Besuch des 400 Jahre alten Botanischen Gartens der Leidener Universität, ein Naturdenkmal von großem kulturhistorischen Wert mit 15.000 Pflanzenarten auf 2,6 ha.

Faszination Welt
Gruppenreisen maßgeschneidert
RKR
Studienreisen
....was erwartet Sie?
mit Liebe geplante, ausgewogene Reiseprogramme
„Rundum-Pakete“ mit vielen Extras inklusive
engagierte, fremdsprachlich versierte Reisebegleitung
Geselligkeit in einer harmonischen Gruppe
RKR Studienreisen . Renate Kaiser . Wohldamm 39 . 30855 Lgh
Fon 0511-738200 . Fax 0511-738600 . renate.kaiser@rkr-reisen.de

200.70 Chicago - Königin des Sees

7-tägige Flug-Studienreise nach Chicago im Juni 2007

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab September 2006 in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Ursula Vöckler

Die Wolkenkratzerkulisse am Ufer des Lake Michigan bildet ein eindrucksvolles Panorama für eine Parklandschaft, die sich 47 km am Ufer entlang erstreckt. Die Stadt liegt fast auf dem gleichen Breitengrad wie Rom. Chicago ist die drittgrößte Stadt der USA und kann es kulturell mit jeder Metropole der Welt aufnehmen. Ihre Museen sind Glanzstücke der Präsentation von Kunst, Natur, Technologie und Geschichte. Chicago gilt als Mekka der modernen Architektur, und das Stadtzentrum verwandelte sich in den vergangenen Jahren durch das Aufstellen zahlreicher, von namhaften Künstlern geschaffener, Skulpturen zu einer Open-Air-Galerie.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

200.73 London

6-tägige Busreise vom 28.07.-02.08.2007

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind ab September 2006 in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

London ist zweifelsohne eine der aufregendsten Metropolen Europas. Erkunden Sie bei einer großen Stadtrundfahrt sowohl die "klassischen" Ziele wie Tower, Buckingham Palace, Houses of Parliament, Oxford Street u.v.a als auch die "Docklands", die sich zu einem beliebten Wohngebiet "gemausert" haben!

Sie besuchen Kensington Palace und lassen sich von Schloss Hampton Court und seinem herrlichen Park verzaubern. Ein Ausflug in die Universitätsstadt Oxford zeigt Ihnen, wo den klugen Köpfen des Landes Wissen vermittelt wird.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit , den Buckingham Palace zu besuchen, der nur im Sommer für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Auch der Parlamentsbesuch und Aufführungen des Globe-Theaters sind nur in dieser Jahreszeit möglich - nutzen Sie die Gelegenheit!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703
Susanne Braun (0511) 7307 9709

Um den Unterrichtenden der Kochkurse eine exakte Planung der Lebensmitteleinkäufe zu ermöglichen, bitten wir alle Teilnehmenden, die VHS telefonisch zu informieren, sofern sie am ersten Termin verhindert sind! Die VHS leitet diese Information dann weiter.
Bitte sorgen Sie selbst für Getränke!

Eine Wegbeschreibung zur Schulküche des Schulzentrums (IGS Langenhagen) ist ab sofort in der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.

215.05 Kochen für Ahnungslose

Beginn: 29.09.06
4x freitags
18.30-21.30Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Beate Löffler

Weg mit Dose und Tüte - hier werden Grundkenntnisse des Kochens, Basisrezepte für Suppen, Soßen, Salate, Aufläufe und Fleischgerichte vermittelt.

Alle Gerichte sind einfach und schnell herstellbar - und zudem schmackhaft und gesund. Auch Süßes kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch sowie Behälter für Kostproben.

215.02 Ernährungsumstellung ab 40

Beginn: 21.09.06
4x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob bei regelmäßiger Teilnahme die Kursgebühr erstattet wird.

Beate Löffler

Sind Sie auch über 40 und haben mit den Jahren langsam, aber sicher, ein paar Kilo zugenommen?

Haben Sie bisweilen Beschwerden mit der Galle, einen erhöhten Cholesterinspiegel, Allergien?

Ärgern Sie sich nicht! Mit vielen praktischen Tricks können Sie dem veränderten und langsamer gewordenen Stoffwechsel, der dafür verantwortlich ist, ein "Schnippchen" schlagen.

Nach einer theoretischen Einführung, bei der besonders die Probleme des Alters angesprochen werden, bereiten wir jeden Abend ein kleines Essen zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch sowie einen Behälter für Kostproben.

215.03 Essen macht Spaß und gute Laune:

Mit Trennkost am Ball bleiben!

Beginn: 24.11.06
3x freitags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
Lgh-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 6,- € pro Abend (incl. Wasser und Wein)

Brigitte Kirchner

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die bereits Erfahrungen mit der Hay'schen Trennkost gemacht haben und daher wissen, dass sie hervorragend in unser modernes Leben passt: Sie ist ein intelligentes Ernährungskonzept, macht fit und erleichtert das Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt. Zudem beugt Trennkost nachweislich einer Vielzahl ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten vor.

Probieren Sie neue Gerichte aus - kochen Sie gemeinsam leckere, schnelle und alltagstaugliche Trennkostmenüs!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.04 Aufläufe und Gratins

2x donnerstags
02. und 09.11.06
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

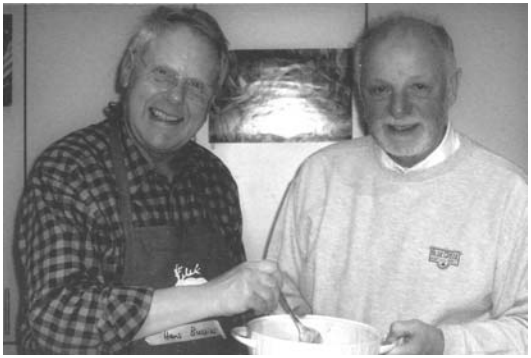
Irmtraut Hildebrandt

Aus dem Ofen auf den Tisch - duftend, brodelnd heiß kommen sie aus dem Ofen und betören uns mit ihrem verführerischen Duft. Ohne umzufüllen, ohne anzurichten werden sie dann serviert.

Aufläufe und Gratins sind die Lieblingskinder der deutschen Küche - aus gutem Grund: Es gibt sie für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel.

Zudem ist ein Auflauf auch ein ideales Versteck für alles, "was weg muss", ist also eine gute Möglichkeit, aus wenig viel (her) zu machen. Aufläufe und Gratins sind also hervorragend geeignet für alle, die wenig Zeit zum Kochen haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch sowie Behälter für Kostproben.



215.01 Männer kochen

Beginn: 31.10.06
5x dienstags
18.30-21.30 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel< (am 7.11.06 ausnahmsweise im >Schulzentrum<)

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Daniela Angeli

Alle sind willkommen - vom Spiegeleibrater bis zum Meisterkoch!

Erlernt werden die wichtigsten Kochtechniken, die bei der Zubereitung von köstlichen Gerichten gleich angewendet werden können.
Ob Vorspeisen, Tapas, Suppen, leichte und deftige Hauptgerichte oder raffinierte Desserts: Der Gaumenschmaus wird zum Nachkochen anregen!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.18 Kulinarischer Herbst

Beginn: 19.09.06
8x dienstags
16.45-19.00 Uhr
erm. Gebühr: 30,20 €
maximal 12 TN

>Brinker Schule<

Lebensmittelkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

Kochen und Backen mit körperlich und geistig Behinderten

Kristina Dassis

Wir wollen auf kulinarische Entdeckungsreise gehen und unsere Lieblingsrezepte kochen, deren Hauptbestandteile Gemüse oder Obst dieser Jahreszeit sind. Dabei wird nicht an leckeren Zutaten gespart.

Bitte eine Schürze mitbringen.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

215.06 Herbstgeflüster

Freitag, 13.10.06
18.30-21.30 Uhr
16,40 €/13,- €
(incl.8.- € Umlage für Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Daniela Angeli

Jetzt ist die Zeit zwischen Spinnenfäden im Sonnenglanz und grauen Schauern von oben...

In der Küche geht es höchst aromatisch zu - vom Maronencremesüppchen über zarte Schweinemedaillons mit Calvadosäpfeln bis hin zum Dessert mit Pflaumen, Beeren und gerösteten Nüssen.

Stärken Sie sich für die trüberen Tage!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.07 Köstliche Torten für festliche Stunden

Samstag, 25.11.06
10.00-17.00 Uhr
24,80 €/18,10 €
(incl. 8,-€ Umlage für Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Irmtraut Hildebrandt

Vergessen Sie die Hektik der Weihnachtsvorbereitungen und gönnen Sie sich ein paar ruhige Stunden, um mit lieben Freunden einen adventlichen Nachmittag zu verplaudern. Für das leibliche Wohl ist dabei gesorgt mit himmlischen Torten wie Mohn-Zimt-Sahne, Haselnuss-Kirsch-Sahne, Weiße Trüffeltorte und andere Weihnachtstorten.

Lernen Sie in diesem Seminar selbst Torten zu backen und zu verzieren. Vom Tortenboden bis zur Dekoration - alles wird selbst gemacht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Spültuch sowie einen Behälter für Kostproben

215.08 In der Weihnachtsbäckerei ...

... gibt´s so manche Leckerei!

Dienstag, 05.12.06
18.30-21.30 Uhr
14,40 €/11,- €
(incl. 6,- € Umlage für Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Daniela Angeli

Jedoch keine 08/15 Vanillekipferl, auch keine Kekse mit drei Schichten und fünf Füllungen, sondern erprobte Kekse und schnell herstellbare Lebkuchen sowie Brownies, Früchtebrot, Schokocrossies und mehr.

Bitte bringen Sie alle Ihre Keksdosen mit, denn heute gibt es 10 Sorten in 3 Stunden zum Mitnehmen.

215.09 Wenn die Großen mit den Kleinen ...

Samstag, 09.12.06
11.00-14.15 Uhr
15,40 €/12,- €
für Erwachsene
(incl. 7,- € Umlage für Lebensmittel)
10,- € für Kinder
(incl. 5,- € Umlage für Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Daniela Angeli

... schnippeln, rühren, braten und backen, dann steigt garantiert die gemeinsame Vorfreude aufs Weihnachtsfest!

Wie wäre es z. B. mal mit einem "Kindergänsebraten"?
Mit ihm gibt es beim festlichen Weihnachtsdinner garantiert kein "das-mag-ich-nicht"-Gejammer, denn das Essen sieht nicht nur lustig aus, es wird auch allen schmecken!

Ein Nachmittag für Mütter und Väter mit Söhnen und Töchtern zwischen 6 und 11 Jahren - oder auch: für Väter mit Kindern, wenn die Mütter z. B. mal in aller Ruhe Adventsvorbereitungen treffen möchten ...

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

215.10 Fröhliche Weihnachten!

Weihnachtsmenüs, schnell und festlich

Beginn: 27.11.06
3x montags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € pro Abend

Christine Wilke

Festliche Menüs, süße Leckereien, gut vorbereitet, ermöglichen entspannte stressfreie Tage für Sie und Ihre Familie.

Die Zubereitung mit Gleichgesinnten bringt Freude und neue Ideen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

215.11 Schneewittchen-Menü

Dienstag, 12.12.06
18.30-21.30 Uhr
16,40 €/13,-€
(incl. 8,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schule Engelbostel<

Daniela Angeli

"Weiß wie Schnee, rot wie Blut, schwarz wie Ebenholz ...", so wird sie im Märchen beschrieben.

Dreifarbig sind auch die Zutaten dieses Menüs: Ein rahmiger Käse mit knallrotem Paprikapüree, eine zweifarbige Suppe, schwarze Nudeln mit roten Knusperbröseln und dann das Dessert - wie Schneewittchens kussroter Mund!

Das alles wird angerichtet auf schwarz dekoriertem Grund ...
Nur eines gibt es heute nicht: Äpfel!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.12 Spanische "Tapas"

16. und 23.11.06
2x donnerstags
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: 8,- € pro Abend

Maria Teresa Gutiérrez Lorenzo

Tapas sind kleine Leckerbissen, kalt oder warm, die in Spanien täglich frisch zubereitet werden. In einer Bar an der Ecke treffen sich Arbeitskollegen und Freunde; man schwatzt, lacht und stillt gleichzeitig seinen Hunger mit kleinen Tapas - ohne Teller, ohne Essbesteck, gleich von der Hand in den Mund.

Tapas haben Spaniens Küche und die fröhliche Lebensart in aller Welt bekannt gemacht.
Lernen Sie in diesem Kurs die Vielfalt der Tapas kennen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.13 Den Winter genießen

mit spanischen Suppen, Consommés und Eintöpfen

2x dienstags
21. und 28.11.06
18.30 bis 21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,-€ pro Abend

Maria Teresa Gutiérrez Lorenzo

"Warm und aufbauend - Suppen stimmen Körper und Seele ein, wenn das Thermometer unter Null anzeigt" - so lautet eine spanische Redewendung. Versuchen Sie es doch einmal mit
- Consommé mit Jerez, einer Appetit anregenden Vorspeise
- einem sättigenden, leckeren und einfachen Eintopf (Linsen, Bohnen oder Kichererbsen)
- feinen und köstlichen Gemüsecremes für ein besonderes Abendessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

215.14 Türkische Küche

zum Kennenlernen

Beginn: 30.10.06
4x montags
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca.8,- € pro Abend

Safiye Schuricht

Die türkische Küche scheint in der Zubereitung aufwendig und geheimnisvoll zu sein - doch diese Einschätzung trifft nicht zu.

In diesem Kurs lernen Sie schnelle und einfache Gerichte zu zaubern - auch für Koch-Anfänger/innen ist das kein Problem. Mit Fantasie und Mut zum Ausprobieren bekommen Sie einen Einblick in die türkische Küche und Kultur. Gekocht werden:
- Türlü
- im Ofen zubereitetes Gemüse mit Fleisch
- Suppen
- verschiedene Salate
- Köfte
- Pilav

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

215.15 Türkische Küche

zum Kennenlernen

2x samstags
11. und 18.11.06
10.00-17.00 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

➸ Inhalt s. Veranst. **215.14**

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

215.16 Die Küche Persiens

Gerichte wie aus tausendundeiner Nacht

Wochenendseminar
Freitag, 26.01.07
18.00-20.30 Uhr
Samstag, 27.01.07
10.00-17.00 Uhr
23,10 €/13,90 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Tag

Shala Assassi

Die persische Küche ist bekömmlich, gesund, leicht, schmackhaft und lässt sich gut mit der deutschen Küche kombinieren. Es wird wenig Fleisch verwendet, dafür viel Reis und Gemüse.

Dieses Seminar lädt alle ein, die etwas Neues ausprobieren und erleben wollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

215.17 Kochen wie die Afghanen

Beginn 18.09.06
3x montags
18.30-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 7,- € pro Abend

Leila Zotuda

Die Küche Afghanistans liegt im Schnittpunkt persischer, mittelasiatischer und indischer Einflüsse und ist daher besonders variationsreich. Verschiedene landestypische, schmackhafte Gerichte (mit und ohne Fleisch) werden zubereitet. Sie lassen sich zu einem großen Menü zusammenstellen, sind aber auch einzeln serviert eine leckere Abwechslung des üblichen Speiseplans.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

215.19 Thailändische Küche

Beginn: 08.11.06
4x mittwochs
18.30-21.30 Uhr
33,60 €/20,20 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- bis 10,- € pro Abend

Piyaphanee Hentsch

Die natürliche Schönheit der Präsentation, der verführerische Duft und das Aroma der Speisen mit ihrem subtilen, manchmal überraschenden Zusammenspiel von scharfen, sauren, süßen und salzigen Geschmacksnuancen lassen jedes Thai-Gericht zu einem Abenteuer werden, das alle Sinne betört.

Genießen Sie die Thai-Küche durch die vier Regionen des Königreichs:
- cremige Currys oder Meeresfrüchte mit Zitronengras aus dem Süden
- Hühnersuppe mit Kokosmilch aus dem Tiefland
- Klebreis und Scharf-Chili mit Zitronensoße aus dem Norden
- ein säuerlich-scharfer Papaya-Salat aus dem Nordosten

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben

"Kinder kochen asiatisch ",
siehe Junge VHS,
Veranst-Nr. 215.26, s. Seite 39

215.20 East meets West

2x mittwochs
04. und 11.10.06
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- bis 10,- € pro Abend

Piyaphanee Hentsch

Die Kunst des Vermischens von Speisen und Gewürzen aus verschiedenen Ländern und Kulturen ergibt eine einzigartige Präsentation voller Aroma. Diese Art des Kochens hat sich in den letzten Jahren weit über den Globus verbreitet.

Eine solche Kombinationsfreude schockt die Traditionalisten - für andere ist sie eine wahre Explosion aromatischen Geschmacks und eine nie zuvor gemachte Erfahrung, wie z.B. das Würzen eines altmodischen französischen Rezeptes mit indischem Curry. Oder stellen Sie sich ein asiatisches Gericht vor, das die meisten Zutaten aus Mexiko enthält - oder ein chinesisches, das italienisch verbunden zu "Lychee-Tiramisu" wird.

Eine Kombination von Deutschem und Asiatischem wäre "Möhrensuppe mit Kokosmilch" usw. Nehmen Sie die Herausforderung an und bringen Sie etwas völlig Neues auf den Tisch!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben

Die ayurvedische Gewürzapotheke
Veranst. Nr. 305.10, s. S. 73

215.21 Japanische Küche

2x dienstags
19. und 26.09.06
18.30-21.30 Uhr
16,80 €/10,10 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- € pro Abend

Kyoko Mazur

Die japanische Küche wird immer populärer: Sojabohnenprodukte, Fisch und frisches Gemüse - in Japan besonders fettarm zubereitet - sowie ungesalzener Reis sind dabei die wichtigsten Zutaten.

Raffinierte Kochtricks führen zu ungeahnten Überraschungen.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden)

215.22 Sushi

Kunstwerke auf den Teller gezaubert

Dienstag, 14.11.06
18.30-21.30 Uhr
15,40 €/12,- €
(incl.7,- € für Lebensmittel)
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Kyoko Mazur

"Ein Mensch kann nicht nackt auf die Straße gehen und eine Mahlzeit kann nicht ohne Garnierung serviert werden" lautet eine japanische Redensart.

Die Ästhetik bei der Präsentation japanischer Speisen entspricht der Philosophie des Zen-Buddhismus, die den kleinen Dingen des Alltags große Aufmerksamkeit zukommen lässt. Im Sushi, dessen Ursprung im 10. Jahrhundert liegt, ist diese Ästhetik perfektioniert: Das Auge isst mit.

Sushi-Bars in deutschen Städten sind seit einigen Jahren ein großer Renner. Doch nicht immer gibt es dort die echte japanische Sushi-Vielfalt.

Dieser Abend gibt einen Einblick in die Welt der originalen Sushi-Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden)

215.23 Große Kulissen für kleine Essen

Tischdekorationen der besonderen Art

Freitag, 03.11.06
9.30-12.45 Uhr
8,40 €/5,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeanette Kreyenberg

Warum immer nur Decke, Kerze, Blume? Es geht auch anders, sehen Sie Ihren Tisch als Bühne!

In diesem Seminar wird gezeigt, wie Sie mit Fantasie und einfachen Mitteln außergewöhnliche Tischdekorationen gestalten können - vom Abend zu zweit bis hin zu einem großen Fest.
Dabei werden Dinge des täglichen Lebens in die Dekorationen mit einbezogen. So werden auch die einfachsten Essen zu einem Erlebnis für alle Sinne - gerne können Sie auch Ihren Fotoapparat mitbringen! (Es wird nicht selbst gebastelt!)

215.24 Große Kulissen für kleine Essen

Freitag, 03.11.06
17.45-21.00 Uhr
8,40 €/5,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Tischdekorationen der besonderen Art

Jeanette Kreyenberg

➡ Inhalt s. Veranst. Nr. **215.23**

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

Informations- und Diskussionsveranstaltungen in Kooperation mit der Paracelsus-Klinik am Silbersee

Die Volkshochschule Langenhagen bietet in Kooperation mit der Paracelsus-Klinik am Silbersee seit Frühjahr 2006 Vorträge an - im Mittelpunkt stehen Informationen über Erscheinungsbilder verschiedener Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfen für den Alltag. Diese Veranstaltungen richten sich an Betroffene und deren Angehörige sowie Menschen, die sich im Rahmen der Gesundheitsvorsorge informieren möchten.

304.11 Koronare Herzkrankheit - akuter Herzinfarkt

Mittwoch, 08.11.06
18.00-20.15 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klink, großer Besprechungsraum<

PARACELSUS KLINIK AM SILBERSEE HANNOVER-LANGENHAGEN

Dr. med. Michael Neubauer, Chefarzt

Im Mittelpunkt dieses Vortrags stehen die koronaren Herzbeschwerden und der Infarkt: Geschichtliches, Interessantes und Aktuelles rund um die "Schmerzen im Herzen".

Galt früher der Infarkt als "Männerkrankheit", sind zunehmend auch Frauen betroffen. Welche Erkrankungen sind zu unterscheiden, wie kann man sie erkennen?

Risikofaktoren, Vorbeugemaßnahmen, Untersuchungsmethoden und Behandlungsformen werden vorgestellt.

304.12 Erkrankungen der Wirbelsäule

Mittwoch, 29.11.06
18.00-20.15 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klink, großer Besprechungsraum<

PARACELSUS KLINIK AM SILBERSEE HANNOVER-LANGENHAGEN

Dr. med. Katrin Behrens

Unser Rücken hat es schwer, gesund zu bleiben! Oft trägt das "Kreuz" die Folgen des modernen Lebensstils, der geprägt ist von Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen und Stress.

Dieser Vortrag bietet viel Wissenswertes über die Wirbelsäule und ihre verschiedenen Krankheitsbilder. Die Vielfalt der Behandlungsformen sowie Chancen und Risiken von operativen Eingriffen werden aufgezeigt.

303.03 Raucherentwöhnung

Beginn: 9.10.06
10x montags
17.45-19.15 Uhr
54,- €/32,40 €
maximal 12 TN

Dieser Kursus findet auch in den Herbstferien statt!

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das Material sind 19,- € bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

NEU

- "Rauchfrei in 10 Schritten"

Dagmar Kasper, Diplompsychologin

Rauchen - kurzweilige Entspannung, liebgewonnene Gewohnheit... ?

Nach Jahren des täglichen Zigarettenkonsums zeigen sich erste negative Anzeichen: körperlich, geistig und sozial. Aus den anfangs positiven Empfindungen ist ein süchtiges Verhalten geworden mit Folgen für das Herz - Kreislaufsystem, die Lunge, den Magen - Darm - Trakt und das Immunsystem.

Raucherentwöhnung bedeutet, die erlernten Verhaltensweisen durch neue, gesündere zu ersetzen.

Dieser Kursus basiert auf dem Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): " Rauchfrei in 10 Schritten". Er erstreckt sich über 10 Wochen, in deren Verlauf mit Hilfe von "Selbstkontrolle" der Zigarettenkonsum auf Null reduziert wird. Hierbei werden drei Phasen unterschieden: die Verhaltensbeobachtung, die Verhaltensänderung und die Verhaltensstabilisierung - der "Nullkonsum", um Weihnachten endlich frei zu sein!

Herz - Qi Gong zum Kennenlernen,
Veranst. Nr. 301.36, s.S. 81

"Kein Kreuz mit dem Kreuz",
Veranst. Nr. 302.01-06, s.S. 85

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

303.02 Leichter und aktiver

- Gesundes Abnehmen für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 13 Jahren

Termine auf Anfrage

Marikka Oser

Interessierte Eltern melden sich bitte unter Tel-Nr. 0511/73079-704

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten Jahren stark gestiegen! Wenn Ihr Kind dazugehört und Sie gemeinsam etwas verändern wollen, bietet dieser Kursus Lösungsmöglichkeiten.

Das Projekt orientiert sich an dem Schulungskonzept "Leichter, aktiver, gesünder" des AID und der DGE. Über 10 Wochen läuft das Seminar für die Kinder jeweils freitags von 15.30 bis 17.00 Uhr.

Begonnen wird mit dem Bewusstmachen des individuellen, ungünstigen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Um die alten Verhaltensmuster ablegen zu können, wird neues Wissen spielerisch miteinander gelernt und selbstbestimmtes Verhalten erarbeitet und eingeübt.

Neben dem Essverhalten sollen auch die Bewegungsgewohnheiten verändert werden. Dieser Teil findet in Kooperation mit dem SCL statt. Zum Projekt gehören auch zwei Elternabende zur Information und Integration.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

106.12 Kinderkrankheiten

- und deren naturheilkundliche Behandlung

2x mittwochs 04. und 11.10.06 20.00-22.15 Uhr 10,80 € / 6,50 € maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Heilbehandlungen oder Individualberatungen finden nicht statt.

Christine Paetzke-Bartel

Eltern bekommen Tipps und Hinweise, wie Krankheiten von Kindern erkannt und mit Hilfe der Naturheilkunde (u.a. Homöopathie, Phytotherapie) behandelt werden können.
Angesprochen werden:
- allgemeine und saisonal bedingte Krankheitserscheinungen
- entzündliche Erkrankungen im Atemwegs- und Kopfbereich
- Bauchschmerzen, Blähungen sowie Blasenbeschwerden
- Milchschorf, Allergien, Neurodermitis
- Erste Hilfe bei Verletzungen, Vergiftungen und Verbrennungen

NEU

Auch Ausnahmen und Kontraindikationen der Selbstbehandlung werden aufgezeigt.

304.10 MS-Forum: Multiple Sklerose gibt es überall - auch in Langenhagen

Mittwoch, 11.10.06 16.30 Uhr keine Gebühr

>Treffpunkt<

Wir bitten um telefonische Anmeldung, Tel. 7307-9701 o. 704.

- Informations- und Diskussionsveranstaltung in Kooperation mit der DMSG

Mit der Diagnose MS verändern sich für den Erkrankten und seine Familie viele Lebensbereiche dramatisch. Die VHS und die Kontaktgruppe Langenhagen der DSMG wollen mit ihrem MS-Forum Öffentlichkeit für eine Krankheit herstellen, deren Entstehung und Verlauf noch immer weitgehend im Dunkeln liegt. Eingeladen sind alle, die sich aus persönlicher Betroffenheit oder aus Interesse mit dem Thema MS beschäftigen wollen.

Diese Informationsveranstaltung soll rund um das Krankheitsbild Information über Therapiemöglichkeiten der symptomatischen Therapie sowie alternative Möglichkeiten der Behandlung geben.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.01 Vitale Energie durch Feng Shui

Donnerstag, 30.11.06
18.15-21.15 Uhr
10,80 €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

Hartmut Kienitz

Der Einfluss von Gebäuden auf die Vitalität der Menschen ist enorm: Die Energiequalitäten und Schwingungen im Raum können den Menschen jeweils in seiner körperlichen und mentalen Leistung sowie seinem Wohlbefinden unterstützen.

Nach Feng Shui-Kriterien sind viele unserer Gebäude jedoch "kranke" Häuser. Das Wissen um die Geometrie, die Beachtung der Himmelsrichtungen sowie der Formen, Farben und Materialien wird im asiatischen Raum seit Jahrtausenden umgesetzt. Wird Feng Shui richtig angewendet, unterstützt es die Gesundheit der Bewohner, steigert die Vitalität und setzt kreatives Potential frei.

Dieser Vortrag gibt viele Anregungen zur Verbesserung der vitalen Energie im persönlichen Umfeld!

Die Geschenkidee:

305.02 Brain-fit

Beginn: 22.11.06
2x mittwochs
19.30-21.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Kirsten Heinrich

Sie treffen jemanden auf der Straße und Ihnen fällt der Name des Betreffenden nicht ein. Sie brüten über einer Aufgabe und die Lösung will einfach nicht kommen! Sie fallen in ein Leistungstief und kommen immer schwerer wieder heraus - und abends brummt Ihnen der Schädel, weil der Tag wieder so voll war !

Dies lässt sich ändern! In diesem Seminar erfahren Sie, was unser Gehirn benötigt, um fit zu sein. Kleine Hilfsmittel richtig einzusetzen und den eigenen Rhythmus zu finden, kann Wunder wirken.

- Gehirnjogging, Konzentrationsübungen und Gedächtnistraining für die optimale Leistung
- Ernährungstipps für die grauen Zellen (brain-food)
- Bewegung und Entspannung - die Schlüssel für geistige Fitness

Die meisten Übungen und Anregungen lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den (Arbeits-) Alltag integrieren.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.03 Das mentale Schönheitsprogramm

- eine Einführung

Freitag, 24.11.06
17.45-21.00 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kursus erhoben. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Martina Rosengart

Denken, Fühlen und Handeln sind die wesentlichen Säulen für ein erfolgreiches Leben. Das gilt in gleichem Maße für Schönheit und Ausstrahlung: Um schön zu sein, muss man sich auch schön fühlen!

Viele Menschen - besonders Frauen - glauben, sie seien nicht schön genug: die kleinen und großen Sorgen über die "Problemzonen", Falten, Cellulite, die Kilos auf der Waage u.v.m. Diese einschränkenden Gedanken sind durch Mimik, Gestik und Haltung auch äußerlich sichtbar.

Mit kleinen Übungen können wir unsere Gedanken und Gefühle positiv verändern und unser Gehirn auf "Schönheit" programmieren. So nehmen wir bewusst Einfluss auf unsere körperliche Erscheinung und unser Selbstwertgefühl.

303.04 Krankheit als Sprache der Seele

- Be-Deutung von Krankheitsbildern aus tibetischer Sicht

Montag, 04.12.06
19.30-21.45 Uhr
7,50 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

NEU

Dr. med. Ingfried Hobert

Die tibetische Medizin und Lebensphilosophie gleicht einer Schatztruhe voll mit alten Weisheiten, die uns helfen können, in Zeiten großer Belastungen zu mehr Lebenskraft und Lebensfreude zu gelangen. In diesem Vortrag stehen die Grundsätze der positiven Lebensgestaltung der Tibeter im Mittelpunkt und die daraus resultierende Deutung von Krankheitsbildern im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

305.04 Wechseljahre

- Aufbruch zu neuen Ufern

Freitag, 3.11.06
17.45-21.45 Uhr
13,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Eine Heilbehandlung findet nicht statt.

Ursula Haber

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und des Aufbruchs. Die körperlichen und seelischen Veränderungen erlebt jede Frau unterschiedlich.

An diesem Abend lernen Sie Übungen kennen, die den gesamten Organismus harmonisieren und sich regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt auswirken, wie spezielle Qi Gong-Übungen, Meditation, Entspannung und Akupressur. Beschwerden können dadurch vorgebeugt bzw. gelindert werden.

Nehmen Sie die Herausforderung der Wechseljahre an, dann stehen Ihnen aufregende Zeiten bevor!

Kleine Tipps, wie Sie Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen können, runden den Abend ab.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.10 Die ayurvedische Gewürz-Apotheke

Freitag, 01.12.06
17.45-21.45 Uhr
13,50 €/8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Katrin Blüge

Von A wie Anis bis Z wie Zimt - Gewürze verleihen unseren Speisen ihren charakteristischen Duft, ihren besonderen Geschmack und die Farbe, sie wirken appetitanregend und verbessern vielfach die Bekömmlichkeit von Gerichten.

Die Kunst des Würzens ist ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Lebenskunde, die den Gewürzen eine unterstützende Wirkung bei der Behandlung gesundheitlicher Probleme zuschreibt. Dieses Seminar stellt die wichtigsten Gewürze mit ihren Wirkungen und die Verwendung in der ayurvedischen Küche vor, die Herstellung einer Gewürzmischung wird den Abend abrunden.

Ayurveda-Wochenende
Veranst.-Nr. 301.17, s.S. 79

304.03 Darmsymbiose - Darmgesundheit

Dienstag, 31.10.06
18.15-21.30 Uhr
8,40 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

Ein Skript mit vielen zusätzlichen Informationen kann bei der Kursleiterin für 7,50 € erworben werden.

NEU

Siglinde Rogge

Der Darm ist sehr wichtig für unsere Gesundheit: zu 70 % ist er an der Immunabwehr beteiligt. Die Darmgesundheit hängt ab von einer funktionstüchtigen Darmflora, die leider durch vielfältige Faktoren geschädigt werden kann. Dies sind Infekte, Einnahme von Antibiotika, einseitige Ernährung, u.v.m. Manchmal handelt es sich sogar um Spätfolgen von Störungen, die lange zurückliegen. Ist die Darmflora geschädigt, ist der Mensch anfällig für viele Krankheiten wie z.B. Allergien, Heuschnupfen, Asthma, Reizdarm, bis hin zur Osteoporose bei älteren Menschen.

Im Mittelpunkt dieses Vortrags stehen Möglichkeiten der Vorbeugung und Maßnahmen der Darmsanierung.

304.04 Sauer macht krank

- über das gestörte Säure/Basengleichgewicht in unserem Körper

Mittwoch, 22.11.06
18.15-20.30 Uhr
8,10 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

Dr. Heidrun Roland

Durch eine überwiegend Säure bildende Ernährung und hektische Lebensweise ist unser Körper übersäuert, wodurch auf Dauer Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt werden. Eine Entsäuerung bringt das gestörte Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Dieser Vortrag führt ein in das Thema und gibt praktische Hinweise zur Umsetzung im Alltag.

304.05 Sauer macht krank

- über das gestörte Säure/Basengleichgewicht in unserem Körper

Beginn: 10.01.07
3x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
25,20 €/15,10 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Salbentöpfchen (30 ml), eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher

Durch eine überwiegend Säure bildende Ernährung und hektische Lebensweise ist unser Körper übersäuert, wodurch auf Dauer Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt werden. Eine Entsäuerung bringt das gestörte Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Was wir hierfür tun können, wird in diesem Seminar vorgestellt und erläutert.

Ein besonderer Schwerpunkt sind praktische Hinweise zur Veränderung in der Ernährung, Esskultur und Lebensweise sowie spezielle Übungen zur Entspannung und Selbstmassage (Bauch, Bein) zur Unterstützung der Entsäuerung. Diese Übungen werden vorrangig im Liegen durchgeführt.

305.09 Raja Yoga

- die Wurzeln der Yoga-Philosophie

Beginn: 31.10.06
4x dienstags
17.45-20.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Jens Brinkmann

Das indische Sanskrit-Wort "Raja" bedeutet übersetzt "das Höchste", aber auch "König" oder "Meister".

Im Raja Yoga geht es um den geistig-philosophischen Hintergrund der verschiedenen Yoga-Formen. Gleichzeitig ist es aber auch das Ziel allen Yogas und damit seine höchste Form. Raja Yoga ist ein rein geistiger Weg, dessen Wurzeln in Indien liegen und 5000 Jahre zurück reichen.

NEU

Begriffe wie Reinkarnation, Seele, Krankheit, Schicksal oder Karma spielen dabei eine wesentliche Rolle. Und Fragen wie: Was ist das Ziel des menschlichen Daseins, worin besteht sein Sinn? Wer sind wir, woher kommen wir und wohin gehen wir? Warum sind so viele Menschen süchtig - was sucht der Süchtige in Wirklichkeit...?

Somit ist dieses vergessene Wissen noch nie so aktuell gewesen wie heute.

In diesem Seminar wird die Raja Yoga-Lehre vorgestellt; philosophische und meditative Übungen ermöglichen die Umsetzung des geistigen Weges.

Yoga, s.S. 82

305.06 Die Farben und Chakren entdecken

Freitag, 06.10.06
17.45-21.00 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Beate Friedrich

Nach fernöstlicher Lehre existieren in unserem Körper sieben Hauptchakren, die stets Energie und Informationen aufnehmen. Jedem dieser Chakren, die auch "Energiewirbel" genannt werden, ordnet man einen bestimmten Lebensbereich und eine Farbe zu. Ist ein Chakra blockiert, treten im Energiefluss Störungen auf, wir fühlen uns müde, abgespannt und sind stärker stressanfällig. Dieses Seminar informiert über die Chakren, ihre Bedeutung und die Zusammenhänge zwischen Energie und Farben. Sie erfahren, wie sich Chakren aktivieren lassen und der Körper besser in Balance gebracht werden kann. Auch viele praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag gehören zum Programm.

305.07 Der "richtige" Stein für die Seele

Freitag, 03.11.06
17.45-21.00 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Beate Friedrich

Schon die alten Ägypter, Griechen und Römer setzten das Wissen um Edelsteine für sich ein. Auch astrologisch wurden jedem Sternzeichen einige Edelsteine zugeordnet. Die wunderschönen Schmuckstücke wirken ausgleichend auf unsere Seele und können somit Heilprozesse unterstützen. Lassen Sie sich faszinieren vom "Wesen der Steine", lernen Sie einige Steinarten kennen und entdecken Sie Ihren persönlichen Stein!

Eigene Steine können mitgebracht werden!

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.11 Lavendel: Superstar und Allroundtalent

Donnerstag, 12.10.06
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Wer die vielfältigen Wirkungen ätherischer Öle nutzt, stößt unweigerlich auf das seit Generationen bekannte Lavendelöl. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen: Lavendelöl heilt Wunden und beruhigt die Psyche - eine Wohltat für Körper und Seele! An diesem Abend lernen wir dieses kostbare Öl mit seinem breiten Wirkungsspektrum und den vielen Anwendungsmöglichkeiten kennen und schätzen.

305.12 Weihnachtsdüfte

- Stimmungszauber und Gaumenfreuden

Montag, 20.11.06
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für die verwendeten Öle wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

NEU

Dorothea zum Eschenhoff

Wenn Winterstürme um das Haus fegen und die Weihnachtszeit naht, zaubern warme Düfte, wie z.B. Vanille, Tonka oder Mandarine, eine wohlige Atmosphäre.

Auch in der Küche spielen süße Düfte jetzt eine große Rolle. Ingwer-Zimt Honig oder Orangenmarzipan, mit ätherischen Ölen verfeinert, sind exquisite Gaumenfreuden und wunderbare Geschenke. Lassen Sie sich überraschen von vielen weihnachtlich "duftenden" Rezepten!

305.13 Die uralte Kultur des Räucherns

Donnerstag, 07.12.06
19.30-21.45 Uhr
6,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

NEU

- neu entdeckt

Dorothea zum Eschenhoff

Rauchrituale spielen in allen Hochkulturen eine große Rolle. Mit dem Rauch wurden Botschaften in den Himmel geschickt und Räume energetisch gereinigt. Wir lernen die verschiedenen Räucherstoffe und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen. In unserem Kulturkreis spielen die Rauchnächte eine besondere Rolle. Es sind die zwölf Nächte vor der Wintersonnenwende bis zum Dreikönigstag. Die uralten Räucherrituale wollen wir zu neuem Leben erwecken.

305.14 Luxus pur: Naturparfüms

Samstag, 20.01.07
14.15-18.15 Uhr
10,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Wonach steht Ihnen der Sinn? Nach der orientalisch- schweren Duftkomposition aus Patchuli, Jasmin und Koriander oder nach der zarten Süße von Vanille, Mimose und Orange? Nach einer Einführung in die Regeln der Parfümherstellung können Sie sich aus der Fülle kostbarer Naturdüfte Ihr ganz persönliches Naturparfüm selbst herstellen. Viel Freude bei diesem kreativen Prozess!

Die Geschenkidee:

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.05 Entschlacken und Entspannen

Vorbesprechung: Mittwoch, 10.01.07 19.30-21.45 Uhr

Seminar am Freitag, 12.01.07 17.45-20.15 Uhr, Samstag und Sonntag 13. + 14.01.07 jeweils 10.15-12.45 Uhr und am Mittwoch 17.01.07 19.30-21.45 Uhr
40,50 €24,30 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marikka Oser

"In eine volle Tasse passt nichts mehr hinein" besagt eine fernöstliche Weisheit. Um ohne unnötigen Ballast ins neue Jahr zu gehen, sollte nach dem Überfluss der Weihnachtszeit Platz geschaffen werden. Für ein paar Tage innehalten, zur Ruhe kommen und den Körper reinigen ist Inhalt dieses Kursus.

Es werden verschiedene Möglichkeiten der "Entschlackung" vorgestellt, z.B. Basentage, Getreidekur oder Saftfasten, aber auch andere Möglichkeiten der Reinigung, z.B. Ölziehen oder Kräutertees.

Sie entscheiden, welche Methode für Sie die passende ist und führen Sie während des Kursus durch. Um auch innerlich Ruhe zu finden, werden unterstützend Entspannungsübungen und Qi-Gong durchgeführt.

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung und eine Decke mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

301.01 Schnupperseminar "Entspannungstechniken"

Samstag, 14.10.06 9.30-13.45 Uhr
13,50 €/8,10 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Axel Maertsch

Zur eigenen Mitte kommen, ruhiger und gelassener werden durch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen und geführte Meditation.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung.

301.02 Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft

- Grundstufe

Beginn: 30.10.06 6x montags 17.30-19.00 Uhr
32,40 €/19,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bringen Sie bitte eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Rita Rennemann

Die bereits vor 50 Jahren von dem Psychotherapeuten und Nervenarzt Prof. Dr. Schultz entwickelte Selbstentspannungsmethode wird in der heutigen, zunehmend hektischen Zeit immer wertvoller.
Das Üben führt zur Beruhigung und Erholung, zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistung, ist hilfreich bei Spannungszuständen jeglicher Art sowie bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Zudem lernen Sie, etwas für sich zu tun: tägliches Selbsttraining erhöht die positive Wirkung und ist wünschenswert.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.03 Autogenes Training...

...und Progressive Muskelentspannung bei Schlafstörungen

Beginn: 01.11.06
8x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
43,20 €/25,90 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Pavillon im Eichenpark<

Bringen Sie bitte eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Christine Dreyer

Schlafstörungen sind eine verbreitete Störung, die viele Menschen in ihrem Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Scheiden körperliche Ursachen aus, kann es an einer Überbelastung durch zeitweiligen oder dauerhaften Stress liegen.

Hier können Entspannungstechniken helfen, wieder zur Nachtruhe zu finden. Erlernen Sie eine Kompaktform des Autogenen Trainings mit Basis-Übungen, die einen positiven Effekt auf das Schlafgeschehen haben.

Auch Grundzüge der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden vermittelt. Diese Methode setzt beim willkürlichen Muskelsystem an, über dessen intensive Entspannung sich Nervosität und innere Unruhe positiv beeinflussen lassen.

301.05 3 Abende der Meditation

Beginn: 13.11.06
3x montags
19.15-21.30 Uhr
24,30 €/14,60 €

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

NEU

Rita Rennemann

Wir leisten Enormes mit dem funktionellen Denken unserer linken Gehirnhälfte! Spannungszustände, Leistungsdruck und Unruhe sind häufig Folgen, die uns mehr oder weniger stark belasten. Meditation kann helfen, die Alltagsaufgaben zu bewältigen.

In diesem Seminar erfahren Sie drei verschiedene Möglichkeiten der Meditation: die Meditativen Reisen, die Atemmeditation und die Kundalini - Meditation.

301.06 Meditative Reisen

Beginn: 11.01.07
3x donnerstags
19.15-20.45 Uhr
16,20 €/9,70 €

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Axel Maertsch

Die Aufmerksamkeit nach innen lenken - zu den kreativen Quellen in uns!

In meditativen Reisen kann eine Tiefenentspannung erreicht werden, die zu positiven Veränderungen führen soll.

Die in diesen "geführten" Tagträumen gemachten Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen.

301.07 Auf innere Reisen gehen

Samstag, 20.01.07
9.30-16.45 Uhr
21,60 €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte denken Sie an warme, bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Heike Lahrmann

Die Arbeit mit inneren Bildern ist ein wirksames Instrument zur Unterstützung der inneren Stabilität und von Heilungsprozessen bei akuten und chronischen Erkrankungen sowie bei Störungen der psychischen Balance in Zeiten des Umbruchs und der Neuorientierung.

Aus der Psychoneurologie und der Stressforschung ist bekannt, wie sehr innere Einstellungen und anhaltende Stimmungen auf das Immunsystem wirken. Intensive, machtvolle Bilder von Genesungs- und Veränderungsprozessen wirken ebenso auf körperliche Steuerungsmechanismen ein und können tiefgreifende positive Änderungen erzielen, nicht zuletzt, weil sie Vertrauen, Zuversicht, Lebensfreude und Selbstbestimmung stärken.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.08 Stresskompetenz

- Ein Workshop

NEU

Wochenendseminar
Samstag, 4.11.06
9.30-18.30 Uhr,
Sonntag 5.11.06
9.30-13.30 Uhr
40,50 €/24,30 €
maximal 10 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Anfallende Materialkosten in Höhe von 2,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Schreibutensilien und bringen Sie sich einen Imbiss für die Mittagspause mit.

Dagmar Kasper

Stress gehört zum Leben, erhöht sogar die Leistungsfähigkeit - doch zu viel Stress macht krank. Berufliche oder private Überforderung führt dazu, dass das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe gestört ist und nicht mehr dem natürlichen Harmonieprinzip entspricht. Dauerstress ist zum einen Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen, zum anderen wirkt er auch indirekt negativ: Menschen verhalten sich in Belastungssituationen häufig gesundheitsschädigend.

Wichtig ist, mit der eigenen Energie bewusster umzugehen, Überforderungen zu vermeiden und den positiven Umgang mit Stress zu erlernen. Inhalte dieses Seminars sind daher: Analyse des eigenen Stressverhaltens, Auseinandersetzung mit den Stressfaktoren und Erlernen von Bewältigungsstrategien, Entspannungstechniken und Phantasiereisen.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Entschlacken und Entspannen
Veranst.-Nr. 305.05, s.S. 76

301.09 Gönn Dir was !

- Ein Wohlfühlwochenende für Frauen

Wochenendseminar
Freitag, 01.12.06
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 02.12.06
9.30-17.30 Uhr
35,10 €/21,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, eine Decke und ein Handtuch sowie Massageöl mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Simone Lier

Gönnen Sie sich den Luxus und nehmen Sie sich Zeit für sich! Für unsere innere und äußere Balance sind kurze Aus- und Besinnungszeiten hin und wieder sehr wichtig.

In einer angenehmen, entspannten Atmosphäre, fern von täglicher Routine, widmen wir uns an diesem Wochenende unserem Körper, gönnen dem Geist Ruhe und lassen die Seele einmal baumeln. Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken, Tanz, Yoga und Meditation sowie einfache Massage werden uns unterstützen, unsere eigene Oase der inneren Ruhe und Gelassenheit wiederzufinden und diese in den Alltag zu integrieren. Wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

301.11 Hilfe für den Rücken

Die Feldenkrais-Methode

Wochenendseminar
Freitag, 03.11.06
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 04.11.06
10.00-17.15 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, eine Decke und ein festes Kissen mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Arnd Siltmann

Körperarbeit nach Feldenkrais arbeitet an der Bewegung nach dem Prinzip der Rückkoppelung von Nervensystem und Bewegungsapparat. Die Feldenkrais-Lektionen regen das Nervensystem zu neuen Möglichkeiten an: Bewegungen werden leichter, müheloser und harmonischer. Eine neue Geschmeidigkeit im Gebrauch des Körpers stellen sich während des Übens ein und können im Alltag angewandt werden.

Im Mittelpunkt der Übungen an diesem Wochenende steht der Rücken - Entlastung bei Verspannungen vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule; dieses Angebot ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.12 Aktiv werden mit ZILGREI

- Gesundheit und Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen

Dr. Gisela Raabe-Meyer

Beginn: 01.11.06
5x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
27,- €/16,20 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken und ein kleines, flaches Kissen mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

ZILGREI ist eine sanfte Selbstbehandlungsmethode, die Elemente aus dem Yoga und der Chiropraxis in sich vereint. Durch Übungen, die sich aus einfachen, sanften Körperbewegungen und einer speziellen Bauchatmung zusammensetzen, soll das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wieder hergestellt werden.
Die Selbstheilungskräfte im Körper werden aktiviert und gestärkt, um Schmerzen an Kopf, Rücken, in Armen und Beinen positiv zu beeinflussen. Atmung und Körperhaltung werden verbessert, Stress und Nervosität abgebaut.
Dieser Kursus führt in die Basisübungen ein. Aus diesen und zusätzlichen, spezifischen Übungen kann ein individuelles Selbsthilfeprogramm für zu Hause zusammengestellt werden.

301.15 Massage

- zum Ausprobieren

Detlef Bövers

Wochenendseminar
Freitag, 27.10.06
18.15-20.45 Uhr
Samstag, 28.10.06
10.00-13.15 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es werden einfache, wirkungsvolle und wohltuende Massagetechniken vermittelt, um sich selbst, dem Partner und Freunden mit Berührung etwas Gutes tun zu können. Auf der körperlichen Ebene werden Muskeln entspannt und belebt, die Durchblutung angeregt, der Lymphfluss gefördert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Auf der seelischen Ebene lindert Massage Stress und hilft, den Körper bewusster wahrzunehmen - ihn als Geschenk von unschätzbarem Wert zu respektieren und als Spiegel unserer Seele verstehen zu lernen.
Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

301.16 Fußreflexzonenmassage

- eine Einführung

NEU

Silke-Maria Barthel

Wochenendseminar
Freitag, 19.01.07
17.30-20.45 Uhr,
Samstag, 20.01.07
9.30-16.45 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie zwei Handtücher, Massageöl und Buntstifte mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

Schon aus alten Volksweisen ist das Wissen überliefert, dass der ganze Körper im Fuß eine zugeordnete Stelle hat. Mittels gezielter Massagetechnik kann dieses Prinzip genutzt und so entsprechende Bereiche bzw. Funktionen des Körpers stimuliert werden. Zudem hat die Fußreflexzonenmassage einen großen entspannungsfördernden Einfluss auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Seminar lernen Sie die Abbildungen des Körpers im Fuß und die Massagetechnik kennen.

Im Mittelpunkt steht, sich oder anderen gezielt etwas Gutes zu tun, Stress und emotionale Unausgeglichenheit abzubauen.

301.17 Ayurveda-Wochenende

- Harmonie für Körper, Geist und Seele

Daniela Rinne

Wochenendseminar
Freitag, 10.11.06
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 11.11.06
10.00-17.15 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie zwei Decken, ein Kissen, warme und bequeme Kleidung sowie ein Handtuch und Massageöl mit.

AYUR (Leben) und VEDA (Wissen) ist mit über 5000 Jahren die älteste überlieferte Lehre für ganzheitliche Gesundheit. Sie betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Ziel ist, mit einfachen und natürlichen Mitteln wieder in unsere Mitte zu kommen.

In diesem Seminar finden Sie einen Einstieg in die ayurvedische Lehre in Theorie und Praxis: Konstitutionsbestimmung, Wege zur Entspannung, Massageübungen, Marma Chikitsa Duftbild und praktische Tipps für die Umsetzung zu Hause.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.18 Die fünf Tibeter

Beginn: 20.09.06
4x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
32,40 €

>Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marion Sauermann

Diese uralten tibetischen Riten stellen nach überliefertem Glauben den Schlüssel zu anhaltender Gesundheit , Vitalität und Jugend dar. In neuerer Zeit wurden die Übungen wieder entdeckt und sind nun weit verbreitet. Täglich durchgeführt aktivieren sie Kreislauf und Stoffwechsel, verbessern die Beweglichkeit und stärken viele Muskelgruppen. Das Wohlbefinden insgesamt wird gesteigert, Stress abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit verbessert.

In diesem Seminar werden die fünf Übungen genau erklärt und gemeinsam geübt. Die zugehörigen Meditationsübungen schließen den Zyklus ab.

Die "5 Tibeter" sind für alle Altersgruppen geeignet, egal ob trainiert oder untrainiert.

301.32 Tai Chi

Beginn: 01.11.06
7x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
29,40 €/17,60 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Gymnastikschuhe mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Joachim Bures

Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers sind die Grundlage dieser "chinesischen Körperarbeit" mit meditativem Charakter. Taijiquan (Tai Chi) gilt in der asiatischen Tradition als die "Kunst des Gewahrseins": Die körperliche und seelische Entspannung hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit.
Im Mittelpunkt dieses Kursus steht das Erlernen einer aus verschiedenen Figuren bestehenden Übungsform nach Prof. Cheng Man Ching. Diese Übungen wirken harmonisierend, steigern die Beweglichkeit und helfen uns, den Stress abzubauen.

Qi Gong

Die Übungen des Qi Gong sind eine Kombination aus ruhiger, fließender Bewegung und Atmung, die mit innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Qi Gong aktiviert und harmonisiert die Lebensenergie, hilft körperlich und geistig beweglich zu bleiben und ermöglicht somit Gesundheit und Vitalität.
Begleitend und unterstützend zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Qigong, Akupressur & Selbstmassage - Ins Reich der Mitte" (Klett-Verlag).**

301.33 Qi Gong

Wochenendseminar
Freitag, 17.11.06
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 18.11.06
9.00-16.15 Uhr
32,40 €/19,40 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Ruhe und Kraft für den Alltag finden

Sabine Natusch

Qi Gong ist eine jahrtausendelang entwickelte Methode der ganzheitlichen Gesundheitsförderung aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Verbindung aus sanften Bewegungen, Atmung und Vorstellungskraft ermöglicht eine Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Neue Lebensenergie wird erfahrbar, innere Ruhe und Gelassenheit können sich ausbreiten.
In diesem Seminar werden leicht erlernbare Übungen vermittelt, die sich auch zum Üben für zu Hause eignen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.34 Qi Gong zum Kennenlernen

Beginn: 01.11.06
7x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
29,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Joachim Bures

In diesem Kursus werden die Grundübungen des Qi Gong vorgestellt und gemeinsam geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.36 Herz - Qi Gong zum Kennenlernen

Beginn: 21.09.06
13x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
59,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Marion Kellner

Die herzstärkenden Übungen des medizinisch orientierten Qi Gong stehen im Mittelpunkt dieses Kursus.

Neben dem Erlernen und Üben wollen wir uns Zeit nehmen, uns im umfassenden Sinn dem Thema "Herz" zu widmen. Das Herz - Qi Gong beugt Herz- und Gefäßerkrankungen vor, trägt zu deren Behandlung bei.

Dieses Angebot ist daher auch interessant für Teilnehmende mit Erfahrungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.35 Stilles und bewegtes Qi Gong

Beginn: 21.09.06
13x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
59,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marion Kellner

In diesem Kursus werden die Übungsreihen des letzten Semesters fortgesetzt. Interessierte Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.37 Qi Gong für Fortgeschrittene

Beginn: 20.09.06
11x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
50,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Joachim Bures

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

301.38 Qi Gong & Taoistische Meditation

Samstag, 7.10.06
9.30-16.45 Uhr
21,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte lockere Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ursula Haber

Die Taoisten im alten China entwickelten eine Lebenseinstellung und Lebensweise, die es dem Menschen ermöglicht, innere Harmonie, Gesundheit sowie körperliche und mentale Stärke zu entwickeln. Qi Gong und Meditation sind zwei wichtige Eckpfeiler der taoistischen Lebenspflege.

Schwerpunkte dieses Seminars sind das Erlernen einfacher, wirkungsvoller Übungen des Qi Gong und eine Einführung in grundlegende Techniken der taoistischen Meditation. Im Unterschied zu anderen Meditationsformen bezieht diese den Körper sehr stark mit ein. Die Übungen dienen der Auflösung von Energieblockaden, der Reinigung und Stärkung lebenswichtiger Organe und dem Abbau von negativem Stress. Ziel ist die Harmonisierung des Körpers, sowohl auf physischer als auch auf mentaler Ebene.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Yoga

Yoga blickt auf eine uralte Tradition zurück, in deren Mittelpunkt der Mensch steht. Hatha-Yoga führt ein in die Praxis bewusster Atmung, Körperhaltung und Entspannung. Die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Übungen sind für alle Altersstufen geeignet. Yoga fördert die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung.
In nachfolgend aufgeführten Yoga-Kursen lernen Teilnehmende, den Körper zu kräftigen und zu entspannen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, um mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit den Alltag und das Leben zu meistern. Spannungspunkte im Körper können erfahren und aufgelöst werden.
Wenn nicht anders angegeben, wenden sich die Kurse an Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse. Die Zahl der Teilnehmenden ist bei allen Yoga-Kursen auf 16 begrenzt. Bitte bringen Sie eine Decke, warme sportliche Kleidung und Socken mit.

Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das **Kursbuch "Yoga"** (Klett-Verlag).

301.40 Yoga und Meditation

Samstag, 25.11.06
14.15-18.15 Uhr
13,50 €/8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte eine Decke, kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen mitbringen.

Chandrika S. Mayer-Schierstädt

Dieses Seminar bietet Gelegenheit, die Verbindung von Hatha-Yoga und Meditation zu erfahren. Körper und Geist werden durch die Asanas (Yogastellungen) auf die Meditation im Sitzen (Kissen, Bänkchen, Stuhl) vorbereitet. Das achtsame Üben mit und das Erspüren von Schwachpunkten steht dabei im Vordergrund. Durch die Verbindung von Yoga-Asanas und Meditation kehrt der Mensch in die natürliche Einheit von Körper, Geist und Seele zurück und kann zu mehr Ruhe, Kraft und Lebendigkeit finden.

301.41 Yoga und Massage für Frauen

Samstag, 4.11.06
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Mit ayurvedischer Ölmassage und gezielten Übungen aus dem Yoga lassen sich Füße, Beine und Rücken sowie Hände, Arme und Schultern verwöhnen und entlasten. Der ganze Körper wird sensibilisiert und kann entspannen.

Bitte bringen Sie 2 Decken, 2 große und 2 kleine Handtücher, Sonnenblumen- oder Sesamöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

301.42 Yoga und Massage für Paare

Samstag, 9.12.06
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

➡ Inhalte wie Veranst. Nr. **301.41**

Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

Bitte bringen Sie 2 Decken, 2 große und 2 kleine Handtücher, Sonnenblumen- oder Sesamöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.43 Yoga für Männer

Beginn: 08.01.07
3x montags
20.00-21.30 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Rolf Rühl

Den Tagesstress abbauen und den Körper trainieren - ohne schweißtreibende "Bauch muss weg" - Übungen!

Yoga ist auch für Männer interessant: ganzheitliche Körperarbeit in Kombination mit Entspannung führt zur Revitalisierung und dient der gesundheitlichen Vorsorge.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Raja Yoga -
die Wurzeln der Yoga-Philosophie
Veranst.-Nr. 305.09, s.S. 74

301.44 Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Beginn: 29.09.06
10x freitags
16.30-18.00 Uhr
(nicht am 17.11., 15.12., 19.1.)
54,- €/32,40 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Jeannette Rokahr

.. und Abstand zu den Anforderungen des Alltags bekommen! Die einfachen Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem lassen uns Spannung abbauen, um wieder Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Bitte bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.45 Yoga

- zum Einsteigen

Beginn: 21.09.06
11x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
46,20 €/27,70 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus führt ein in die Praxis des Yoga mit Übungen zur Entspannung und Kräftigung des Körpers, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung.

301.46 Yoga

- zum Einsteigen

Beginn: 20.09.06
11x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
46,20 €/27,70 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

Entdecken Sie Yoga für sich! Probieren Sie die einfachen Bewegungen aus, nehmen Sie Ihren Körper wahr und finden Sie durch die Verbindung von Atem und Bewegung zu mehr Ruhe und Energie.

301.47 Yoga

Beginn: 18.09.06
10x montags
9.15-10.45 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.48 Yoga

Beginn: 18.09.06
10x montags
11.00-12.30 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.49 Yoga

- für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 19.09.06
14x dienstags
16.30-18.00 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Susanne Matthews

"Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen" - dieses alte indische Körperübungssystem hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.50 **Yoga**

Beginn: 19.09.06
14x dienstags
18.15-19.45 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Susanne Matthews

301.51 **Yoga**

Beginn: 19.09.06
14x dienstags
20.00-21.30 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Treffpunkt<

Susanne Matthews

301.52 **Yoga**

Beginn: 20.09.06
10x mittwochs
9.15-10.45 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.53 **Yoga**

Beginn: 20.09.06
10x mittwochs
11.00-12.30 Uhr
42,- €/25,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Christa Frerking

301.54 **Yoga**

Beginn: 21.09.06
14x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Yoga-Übungen mit dem Schwerpunkt, die Grenzen der persönlichen Belastbarkeit kennen zu lernen und achtsam mit ihnen umzugehen, sind Inhalte dieses Kursus.

301.55 **Yoga**

Beginn: 21.09.06
14x donnerstags
17.45-19.15 Uhr
58,80 €/35,30 €
Lgh.-Pass: 5,10 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus richtet sich an Fortgeschrittene.

301.56 **Yoga**

Beginn: 21.09.06
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
(nicht am 12.10.)
50,40 €/30,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

301.57 **Yoga**

Beginn: 21.09.06
12x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
(nicht am 12.10.)
50,40 €/30,20 €
Lgh.-Pass: 5,10 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

Die einfachen und aufeinander aufbauenden Übungen - mit besonderer Achtsamkeit auf den Atem - eignen sich für jeden: zum Kennenlernen oder Weitermachen, geübt oder ungeübt!

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kurs teilgenommen haben.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Rückhalt

Unter dem Motto "Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken" wurde ein vorbildliches Konzept zur effektiven Stärkung des Rückens entwickelt. Funktionelle Rückengymnastik (Dehnung, Kräftigung, Koordination und Stabilisation), Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung bieten den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps für einen bewussten Umgang mit dem Rücken und viele Informationen zum besseren Verständnis für die körperlich-seelischen Zusammenhänge.

Nachfolgend aufgeführte Angebote bieten die Chance, durch gezielte Wirbelsäulengymnastik das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
Begleitend zu diesem Kursus gibt es das Konzept auch in Buchform vom Klett-Verlag - zum Nachlesen und Üben für zu Hause!

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
8.30-10.00 Uhr
46,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Turid Arndt

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.02 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 20.09.06
4x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
16,80 € €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.03 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 21.11.06
7x dienstags
19.30-21.00 Uhr
29,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Edgar Job

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.06 Aktives Rückentraining

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
10.00-11.00 Uhr
31,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Turid Arndt

Gezielte Übungen für den Rücken zur Stärkung der Muskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kursus. Intensives Stretching (Dehnen und Lockern) zur Erhöhung der muskulären Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens runden das Programm ab.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Hilfe für den Rücken - Die Feldenkrais-Methode
Veranst.Nr. 301.11, s.S. 78

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Wirbelsäulengymnastik
Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen!
Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.
Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.
Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden.
Begleitend zu diesen Kursen und als Unterstützung zur Umsetzung im Alltag eignet sich das Kursbuch **"Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren und den Rücken stärken"** (Klett-Verlag).

Bitte denken Sie an sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. **Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 18 Personen begrenzt.**

302.11 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 18.09.06
11x montags
9.15-10.15 Uhr
31,50 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

am Vormittag

Angelika Pape

302.12 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 18.09.06
11x montags
10.30-11.30 Uhr
31,50 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

am Vormittag

Angelika Pape

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 18.09.06
11x montags
14.45-15.45 Uhr
31,50 €

>Treffpunkt<

Angelika Pape

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 18.09.06
11x montags
16.00-17.00 Uhr
31,50 €

>Treffpunkt<

Angelika Pape

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
18.15-19.15 Uhr
31,50 €

>Brinker Schule<

Angelika Pape

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
19.30-20.30 Uhr
31,50 €

>Brinker Schule<

Angelika Pape

302.17 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 18.09.06
11x montags
8.45-9.45 Uhr
31,50 €

>Treffpunkt<

am Vormittag

Christiane Haas

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Gymnastik
Die Volkshochschule bietet ein Gymnastikprogramm, das sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen wendet. Bewegungsmangel, Stress und einseitige Belastungen sind vielfach die Ursache für körperliches Unwohlsein; sie stellen auf lange Sicht Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Gymnastische und spielerische Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung machen nicht nur Spaß, sie steigern bei regelmäßiger Praxis auch nachhaltig das persönliche Wohlbefinden.

302.51

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
16.00-16.45 Uhr
23,10 €
maximal 22 TN

>Brinker Schule<

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Angelika Pape

"Aktiv bleiben" ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden. Wir aktivieren bei unserer Gymnastik alle Muskeln und auch die Gehirnzellen.

Die Gymnastik wird im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt.

302.52

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 18.09.06
11x montags
10.00-11.00 Uhr
31,50 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Christiane Haas

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezielte Übungen begegnen: Verbesserung der Beweglichkeit, Schulung der Haltung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Entspannungstechniken gehören zum Programm dieses Kursus.

Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung, bringen Sie Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

➟ **Yoga für Seniorinnen und Senioren**
Veranst.Nr. 301.49, s.S. 83

302.28

Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 22.09.06
11x freitags
11.15-12.45 Uhr
46,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

N.N.

Der Beckenboden ist das Fundament unseres Rückens, viele wichtige Muskelgruppen sind mit dem Beckenboden verbunden. Beckenbodengymnastik trainiert die Muskeln und aktiviert die Organe des unteren Bauchraums. In diesem Kursus werden der Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur im Vordergrund stehen.

Für Frauen und Männer jeden Alters, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.29

Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 22.09.06
11x freitags
9.30-11.00 Uhr
46,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

- für Fortgeschrittene

N.N.

➟ Inhalte s. Veranst.-Nr. **302.28**

Für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen.
Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

302.31 Beckenbodentraining für Frauen

Beginn: 30.10.06
10x montags
19.30-21.00 Uhr
46,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an warme, bequeme Kleidung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job

Die Muskulatur des Beckenbodens und damit die Mitte des Körpers wahrzunehmen, zu aktivieren und durch gezieltes Training zu kräftigen, sind Ziele dieses Kursus. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraums. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt.

Dieses Angebot richtet sich zum einen an Frauen, die präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen, zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach einer Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahrebeschwerden und bei Inkontinenz.

302.33 Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining

Beginn: 18.09.06
14x montags
18.15-19.45 Uhr
58,80 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie eine Decke, Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

Kathrin Schumann

Wohlgeformte Oberarme, einen knackigen Po und straffe Schenkel - wer möchte das nicht. Mit einfachen Übungen und viel Spaß stärken und kräftigen wir in diesem Kursus unsere Muskulatur, abgerundet durch Haltungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Dieser Kursus ist besonders für Frauen geeignet, die etwas für ihre Fitness und ihre "Problemzonen" tun wollen.

Entschlacken und Entspannen
Veranst.-Nr. 305.05, s.S. 76

302.34 Slow-Motion-Fitness

Beginn: 30.10.06
8x montags
20.00-21.30 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

NEU

Martina Rissel

Kraftübungen in langsamem Tempo führen zu straffen, schlanken Muskeln und glatterer Haut. Starke Muskeln bewahren das empfindliche Knochengerüst vor Fehl- oder Überbelastung, unterstützen Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem.

Bitte bringen Sie eine Decke, Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

302.35 Fitness- und Funktionsgymnastik

Beginn: 19.09.06
11x dienstags
17.00-18.00 Uhr
31,50 €
maximal 22 TN

>Brinker Schule<

Angelika Pape

Mit einem abwechslungsreichen Gymnastikprogramm kann einseitigen Belastungen im Alltag entgegengewirkt werden. Zu flotter Musik erwärmen wir uns mit verschiedenen Schrittkombinationen. Bei den Kräftigungsübungen bringt der Einsatz verschiedener Kleingeräte (Tennisball, Frisbeescheibe, Seil, Theraband usw.) Abwechslung ins Programm. Das Fitnesstraining endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung mit.

302.36 Working inside out

Beginn: 19.09.06
6x dienstags
20.30-21.30 Uhr
16,80 €
maximal 35 TN

>Schule Kaltenweide<

NEU

Martina Rissel

Ein Workout zum Entdecken der eigenen Energiepotentiale und zum Wecken des Wohlbefindens! Zuerst wird gepowert, dann folgen aktive Körperübungen. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen, die uns wieder zur Ruhe kommen lassen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung mit.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

302.37 Kick-Box-Aerobic

- das ultimative Trainingsprogramm für den ganzen Körper

Beginn: 20.09.06
11x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
50,60 €
maximal 35 TN

>Adolf-Reichwein-Schule<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Kerim Duygu

Dieser Kursus bietet ein vielfältiges Programm für Frauen und Männer, die Spaß an intensiver Bewegung haben und ihre Fitness erhalten bzw. steigern wollen.

Kick-Box-Aerobic verbindet Ihre eigenen Stärken mit den alten Künsten der Selbstverteidigung, Tanz, Meditation und Boxen - und das mit Musik von heute. Durch Kick-Box-Aerobic können Sie wieder fit werden, Kraft gewinnen und Gewicht verlieren. Kick-Box-Aerobic ist leicht zu erlernen und enthält keine komplizierten Choreographien.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

302.39 Gymnastik zum Schlankwerden und Fitbleiben

Beginn: 3.11.06
9x freitags
16.30-17.30 Uhr
25,20 €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Edgar Job

Dieser Kursus richtet sich an Teilnehmende, die abnehmen und ihre Diät mit intensiver Körperarbeit unterstützen wollen. Dabei wird den "Problemzonen" gezielt zu Leibe gerückt, u.a. mit Übungen nach Pilates.

Training für den Rücken, Dehnungen zur Verbesserung der Elastizität und Lockerungsübungen runden das Programm ab. Ziel des Kursus ist es auch, durch verbesserte Kondition das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen.

302.41 Walking - Schritt für Schritt

Beginn: 21.09.06
8x donnerstags
18.00-19.00 Uhr
23,10 €
maximal 16 TN

Treffpunkt: Freibad Silbersee

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

- Bewegung hält fit

Elvira Priesett

Wer Lust hat, sich in der Natur an frischer Luft intensiv zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun, ist beim Walking genau richtig. Walking ist ein dynamisches Gehen, ein gelenkschonendes, rückenfreundliches Herz- und Kreislauftraining. Das Tempo lässt sich den individuellen Möglichkeiten gut anpassen und langsam steigern.

Nicht "Rennen bis zum Umfallen", sondern mit Ruhe - denn in der Ruhe liegt die Kraft zur Ausdauer. Auf diese Weise kann rundum Fitness und Gesundheit erreicht werden. Walking eignet sich für Menschen jeden Alters, auch für Untrainierte.

302.43 Nordic Walking: mach mit - geh dich fit

Beginn: 20.09.06
4x mittwochs und
4x freitags
8.30-10.00 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

- Kompaktkursus zum Einsteigen

Karin Beck

Nordic Walking ist ein effektives und schonendes Ganzkörpertraining, bei dem 90% der Gesamtmuskulatur beansprucht werden. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst, die Oberkörper- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauer trainiert.

Der gesundheitsverbessernde und gleichzeitig schonende Aspekt des Nordic Walking stellt den idealen Neu- bzw. Wiedereinstieg in den Sport dar. Es gilt zudem als gute ganzjährige Outdoor-Sportart zum gezielten Herz-Kreislauftraining sowie zur Rehabilitation, denn die Stöcke ermöglichen gleichzeitig individuelle Dosierung und Entlastung.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

302.44 Nordic Walking

Beginn: 19.09.06
6x dienstags
18.00-19.30 Uhr
25,20 €
maximal 12 TN

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.-€ wird im Kurs erhoben.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Karin Beck

➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.43**

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

302.45 Nordic Walking

Beginn: 20.09.06
8x mittwochs
10.15-11.45 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10.- € wird im Kurs erhoben.

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

- für Fortgeschrittene

Karin Beck

➡ Inhalt siehe Veranst.-Nr. **302.43**

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und denken Sie an feste Schuhe.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Sprachberatung
Belegen Sie bitte keinen Sprachenkursus "blind"! Lassen Sie sich beraten, damit Sie genau die Veranstaltung belegen, die Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht. Unten stehende Beratungstermine sind im Herbst 2006 vorgesehen.

Unterrichtsziel:
Ziel des Sprachenunterrichts ist es, die Fähigkeit zu vermitteln, in allen wichtigen Situationen des täglichen Lebens sprachlich zu bestehen. Im Vordergrund steht daher das Sprechen und Hörverstehen in wirklichkeitsnahen Übungen.

Mindest- und Höchstzahl der Teilnehmenden:
Sofern nicht anders vermerkt, gilt für alle Veranstaltungen in der Regel eine Mindestzahl von 10 und eine Höchstzahl von 20 Teilnehmenden.

Sprachenberatung

Dienstag,	29.08., 05.09., 12.09.	10.00-12.00 Uhr im Eichenpark
Donnerstag,	24.08., 31.08., 06.09., 13.09.	10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr im Eichenpark
ab 18.09. Beratungszeiten nach telefonischer Vereinbarung sowie donnerstags		16.00-18.00 Uhr im Eichenpark

Sprachen sind mit uns nicht fremd!

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Zeilen (mühelos) lesen können, geht es Ihnen besser als ca. 3 Millionen Deutschen, die nicht oder nur unzureichend Lesen und Schreiben gelernt haben. Die Schätzungen für Langenhagen schwanken zwischen ca. 600 und 900 Erwachsenen und Jugendlichen, die Schwierigkeiten mit den schriftlichen Anforderungen im Alltag haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Die Kurse richten sich sowohl an Personen, die kaum lesen und schreiben können, als auch an solche, die lesen können, aber noch Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. In kleinen Gruppen erfolgt eine Einführung in das Lesen und Schreiben von Anfang an oder eine Auffrischung und Erweiterung vorhandener Grundkenntnisse.

Bitte weisen Sie Betroffene auf diese Kurse hin. Ein Einstieg ist - nach einer persönlichen und vertraulichen Beratung - jederzeit möglich.

607.10 Lesen und Schreiben von Anfang an

18.09.-13.12.06 und 08.-17.01.07
12x montags und 13x mittwochs
8.45-12.00 Uhr
150,- €/90,- €
BAMF: 100,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Einführung in deutsche Schriftzeichen, Verbindung von Buchstaben zu Silben und ganzen Wörtern

607.20 Schreiben in Alltag, Ausbildung und Beruf

18.09.-11.12.06
10x montags und 10x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
60,- €/36,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Grundlagen deutscher Rechtschreibung und Zeichensetzung, verbunden mit Übungstexten und -diktaten, Verfassen eigener Kurztexte (Bewerbungen, Leserbrief etc.)

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Die Kompetenzstufen des GER (Gemeinsamer Europäische Referenzrahmen)

Das VHS-Sprachkursprogramm richtet sich nach den vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenz-Rahmen (GER). Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, was der/die Lernende kann bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe **kann ...**

C 2	- praktisch alles mündlich oder schriftlich verstehen - Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen - sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen
C 1	- anspruchsvolle Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen - sich fast mühelos fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten zu suchen - die Zielsprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen - sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten sowie Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen
B 2	- die Hauptinhalte komplexer Texte und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen - sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung möglich ist - sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken sowie die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben
B 1	- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Themen aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht - sich zusammenhängend über vertraute Themen und Interessengebiete äußern - über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Wünsche und Ziele beschreiben sowie zu Ansichten und Plänen kurze Erklärungen und Begründungen abgeben
A 2	- einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Bereichen unmittelbarer Bedeutung (z.B. Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) äußern und verstehen - sich in einfachen routinemäßigen Situationen über vertraute Themen verständigen
A 1	- sich selbst und andere vorstellen, einfache Fragen zur Person stellen sowie auf einfache Fragen dieser Art antworten - sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen - alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze im Zusammenhang mit persönlichen Bedürfnissen äußern und verstehen

Eine telefonische oder persönliche Sprachberatung (siehe oben) ist im Zweifelsfall immer eine sinnvolle Ergänzung zur Selbsteinstufung.

Der folgenden Übersicht können Sie entnehmen, für welche Prüfung Sie sich wann und bei welcher Kompetenzstufe an der Volkshochschule Langenhagen anmelden können. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, werden nur Anmeldungen von Teilnehmenden an VHS-Kursen angenommen. Außerdem ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Der GER (Gemeinsamer Europäischer Referenz-Rahmen) und internationale Sprachprüfungen			
Kompetenzstufe	**Prüfungs-termin**	**Anmelde-schluss**	**Prüfungs-gebühr***
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Kleines Deutsches Sprachdiplom (Goethe-Institut)	07.11.06	07.09.06	180,- €
Cambridge Advanced Certificate in English	13.12.06	28.09.06	145,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) C1	Januar 07	30.11.06	120,- €
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) Nivel Superior	24.11.06	05.10.06	195,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Zentrale Mittelstufenprüfung Deutsch (Goethe-Institut)	14.12.06	02.11.06	135,- €
Cambridge First Certificate in English	12.12.06	28.09.06	140,- €
English for Business (LCCI) Level 2	17.11.06	21.09.06	120,- €
English for Technical Purposes (TELC)	16.06.07	April 2007	120,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) B2	Januar 07	30.11.06	90,-/70,-
Diploma de Español como Lengua Extranjera (DELE) Nivel Intermedio	24.11.06	05.10.06	175,- €
B 1: mittlere Kenntnisse (z.B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
TELC-Zertifikat Deutsch	26.01.07	07.12.06	110,- €
Cambridge Preliminary English Test (PET)	08.12.06	12.10.06	100,- €
English for Business – Level 1 **(LCCI)**	20.11.06	21.09.06	120,- €
English for the Hotel and Catering Industry	05.05.07	März 2007	120,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) B1	Januar 07	30.11.06	70,-/45,- €
TELC-Certificato d'Italiano	25.11.06	12.10.06	110,- €
TELC-Zertifikat Russisch	05.05.07	März 2007	110,- €
TELC-Certificado de Español	18.11.06	05.10.06	110,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) A2	Januar 07	30.11.06	50,-/40,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) A1	Januar 07	30.11.06	40,-/25,- €
START-Prüfungen in Deutsch, Italienisch, Spanisch	auf Anfrage		20,- €

Prüfungsgebühren sind bei der Anmeldung in der VHS in bar oder per Scheck zu entrichten!
Für verspätete Anmeldungen wird eine Zusatzgebühr berechnet.
Ein Anspruch auf eine nachträgliche Anmeldung besteht nicht.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Deutsch Integrationskurse

Das am 1.1.2005 in Kraft getretene Zuwanderungsgesetz sieht für dauerhaft in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer eine Sprachförderung im Umfang von bis zu 600 Unterrichtsstunden vor. Diese in sechs Blöcken von jeweils 100 Unterrichtsstunden aufgeteilten "Integrationskurse" werden aus Mitteln des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst.

Folgende Personen können im Rahmen der Integrationskurse zu einer ermäßigten Gebühr von 1,- € pro Unterrichtsstunde (reguläre Kursgebühr 2,10 €/Unterrichtsstunde) teilnehmen:

- Ausländerinnen mit dauerhaftem Bleiberecht
- EU-Bürger/innen
- Spätaussiedler
- Kontingentflüchtlinge

Anträge auf Zulassung zu einem Integrationskurs senden Sie bitte an folgende Adresse:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Boeselagerstr. 4
38108 Braunschweig

Antragsvordrucke sind in der Volkshochschule erhältlich.

Empfänger/innen von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II können bei Vorlage entsprechender Nachweise ganz von der Kursgebühr befreit werden.

Die Kurse 607.10 (S. 101) bis 404.45 sind vom BAMF als Integrationskurse anerkannt. Eine Teilnahme ist jedoch auch als Selbstzahler ohne Integrationskursberechtigung möglich.

607.10 Lesen und Schreiben von Anfang an

18.09.-13.12.06 und 08.-17.01.07
12x montags und 13x mittwochs
8.45-12.00 Uhr
150,- €/90,- €
BAMF: 100,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gisela Maatz

Einführung in deutsche Schriftzeichen, Verbindung von Buchstaben zu Silben und ganzen Wörtern

FaBeLhaft!

404.11 Deutsch A1.1 - Basissprachkurs 1

18.09.-15.12.06 und 08.-15.01.07
13x montags und 12x freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Passwort Deutsch 1, ab L. 1
Klett, Best.-Nr. 675 800-2

404.12 Deutsch A1.2 - Basissprachkurs 2

19.09.-14.12.06 und 09.-16.01.07
13x dienstags und 12x donnerstags
14.45-18.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

Passwort Deutsch 1, ab L. 5
Klett, Best.-Nr. 675 800-2

404.20 Deutsch A1.3 - Basissprachkurs 3

18.09.-13.12.06 und 08.-17.01.07
12x montags und 13x mittwochs
14.45-18.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Marina Badura

Passwort Deutsch 2, ab L. 10
Klett, Best.-Nr. 675 820-7

AWO-Jugendmigrationsdienst; montags, 13.30-17.00 Uhr und
AWO-Migrationserstberatung; freitags, 9.00-13.00 Uhr
im Seniorenbüro, Brinkholt 10, 30851 Langenhagen;
Tel. 7401 99 87

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

FaBeLhaft!

404.31 Deutsch A2.1 - Aufbausprachkurs 1

18.09.-13.12.06 und 08.-17.01.07
12x montags und 13x mittwochs
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Valentina Lunau

Passwort Deutsch 3, ab L. 13
Klett, Best.-Nr. 675 840-2

FaBeLhaft!

404.32 Deutsch A2.1 - Aufbausprachkurs 1

31.10.-19.12.06 und 09.01.-09.02.07
13x dienstags und 12x freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

- nur für Frauen

Raziye Ebcinoglu

Passwort Deutsch 3, ab L. 13
Klett, Best.-Nr. 675 840-2

404.33 Deutsch A2.2 - Aufbausprachkurs 2

19.09.-14.12.06 und 09.-16.01.07
13x dienstags und 12x donnerstags
14.45-18.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Zsuzsanna Bényei-Büttner

Passwort Deutsch 3, ab L. 17
Klett, Best.-Nr. 675 840-2

Sprachenberatung

Dienstag,	29.08., 05.09., 12.09.	10.00-12.00 Uhr im Eichenpark
Donnerstag,	24.08., 31.08., 06.09., 13.09.	10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr im Eichenpark
ab 18.09. Beratungszeiten nach telefonischer Vereinbarung sowie donnerstags		16.00-18.00 Uhr im Eichenpark

FaBeLhaft!

404.40 Deutsch B1 - Aufbausprachkurs 3

19.09.-14.12.06 und 09.-16.01.07
13x dienstags und 12x donnerstags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>Treffpunkt<

Zsuzsanna Bényei-Büttner

Themen Neu - Zertifikatsband
Hueber, Best.-Nr. 301523-7 und 311523-1

P

Europa-Sprachzertifikat "Deutsch"
Prüfungstermin: 26.01.2007
Anmeldeschluss: 07.12.2006
Prüfungsgebühr: 110,- €

FaBeLhaft!

404.45 Orientierungskurs Deutsch

18.09.-18.12.06 und 08.01.-05.02.07
15x montags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €
BAMF: 30,- €

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Dieser Kurs für Teilnehmende der Kompetenzstufe B1 vermittelt Zuwanderern grundlegende Kenntnisse aus den Bereichen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur und bildet den Abschluss eines vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurses.

P

Deutsche Geschichte und Institutionen
Prüfungstermin: 06.02.2007
Anmeldeschluss: 15.01.2007
Prüfungsgebühr: 30,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

FaBeLhaft!

404.51 Deutsch B2 - Mittelstufe

18.09.-12.12.06
10x montags und
10x dienstags
8.45-10.15 Uhr
84,- €/50,40,- €

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

em-Hauptkurs NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Hueber, Best.-Nr. 001695-X und 011695-4

404.52 Deutsch B2 - Mittelstufe

19.09.-12.12.06
10x dienstags und
10x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
84,- €/50,40,- €

>Treffpunkt<

Susanne Kautz

em-Hauptkurs NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Hueber, Best.-Nr. 001695-X und 011695-4

P

Zentrale Mittelstufenprüfung (Goethe-Institut)
Prüfungstermin: 14.12.2006
Anmeldeschluss: 02.11.2006
Prüfungsgebühr: 135,- €

406.11 Englisch A1.1

18.09.-18.12.06
11x dienstags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Marina Badura

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

FaBeLhaft!

406.12 Englisch A1.2 - Auffrischung am Vormittag

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 4 Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

406.13 Englisch A1.3

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
20:00-21:30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrbuch: Lift Off 1, ab Lektion 6 Cornelsen, Best.-Nr. 2000-2

FaBeLhaft!

406.21 Englisch A2.1 - vormittags

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
9.30-11.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Carmen Lüning

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 6 Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

406.22 Englisch A2.1

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 5 Cornelsen, Best.-Nr. 2038-0

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

FaBeLhaft!

406.31 Englisch A2.2 - vormittags

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 1
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-2

>Treffpunkt<

406.32 Lernen mit Muße: Englisch A2.3

19.09.-12.12.06 und
16.-23.01.07
12x dienstags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30,20 €

- Vormittagskurs für Seniorinnen und Senioren

Hildegard Ruck

Lehrbuch: Going for Gold, ab Lektion 5
Cornelsen, Best.-Nr. 2049-5

>Treffpunkt<

FaBeLhaft!

406.33 Englisch A2.3 - vormittags

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
46,20 €/27,70 €

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 3
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-2

>Treffpunkt<

406.34 Lernen mit Muße: Englisch A2.4

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
46,20 €/27,70 €

- Vormittagskursus für Seniorinnen und Senioren

Rocio Heimbach

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 7
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-2

>Treffpunkt<

FaBeLhaft!

406.35 Englisch A2.4 - vormittags

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
46,20 €/27,70 €

Ursula Grundey-Tobien

Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 7
Cornelsen, Best.-Nr. 2076-2

>Treffpunkt<

406.41 Englisch B1.1

19.09.-19.12.06
11x dienstags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

Marina Badura

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

>Treffpunkt<

406.42 Lernen mit Muße: Englisch B1.3

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

- vormittags für Seniorinnen und Senioren

Rocio Heimbach

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 8

>Treffpunkt<

406.43 Englisch B1.3

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

Claudia Kempf-Oldenburg

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 8

>Treffpunkt<

FaBeLhaft!

406.44 Englisch B1.5 - vormittags

18.09.-18.12.06
11x montags
10.30-12.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

Helle Faßhauer

A New Start - Certificate Course
Cornelsen, Best.-Nr. 5741-0, ab L. 11

>Treffpunkt<

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

406.45 Englisch B1 - Auffrischung am Vormittag

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
08.45-10.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

P

Cambridge Preliminary English Test (PET)
schriftl. Prüfungstermin: Freitag, 08.12.2006
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12.10.2006
Prüfungsgebühr: 100,- €

406.46 Englisch B1 - Auffrischung

Bildungsurlaub
Montag, 22.01.07 bis
Freitag, 26.01.07
9.00-16.30 Uhr
84,- €/50,40 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird zwei Wochen vor Kursbeginn bekannt gegeben.

UNIVERSITY *of* CAMBRIDGE
ESOL Examinations
Authorised Centre

406.51 Easy English Conversation (B2.1)

19.09.-19.12.06
11x dienstags
8.45-10.15 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

- Vormittagskursus

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und einfache Lektüre nach Absprache

406.52 Easy English Conversation (B2.1)

19.09.-19.12.06
11x dienstags
10.30-12.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

- Vormittagskursus

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und einfache Lektüre nach Absprache

406.53 English Conversation (B2.2)

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

- vormittags

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

406.54 Englisch B2.2 - Allgemeine Sprachpraxis

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

P

Cambridge First Certificate in English (B2)
schriftl. Prüfungstermin: Dienstag,12.12.06
Anmeldeschluss: Donnerstag, 28.09.06
Prüfungsgebühr: 140,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Wirtschaftsenglisch

Die folgenden Kurse wenden sich an Teilnehmende in kaufmännischen Arbeitsgebieten, die ihre Englischkenntnisse aus beruflichen Gründen auffrischen und vertiefen möchten.

406.61 Basis for Business English (B1)

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
55,- €/33,- €

>Treffpunkt<

Carmen Lüning

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

FaBeLhaft!

406.62 Basis for Business English (B1)

Teilzeit-Bildungsurlaub
Montag, 16.10.06 bis
Freitag, 20.10.06
8.45-12.00 Uhr
50,- €/30,- €

>Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Teilnahmevoraussetzung: Englisch-Kenntnisse der Kompetenzstufe A2 (z.B. nach Abschluss von "Lift Off 3")

Das Unterrichtsmaterial wird ca. 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

P

English for Business - Level 1 (B1)
London Chamber of Commerce (LCCI)
schriftl. Prüfungstermin: 20.11.06
Anmeldeschluss: 21.09.06
Prüfungsgebühr: 120,- €

Maßgeschneiderte Englischkurse für Ihren Betrieb

Auf Wunsch führt die Volkshochschule für Firmen und andere Institutionen terminlich und inhaltlich "maßgeschneiderte" Kurse oder Seminare durch. In den mit * gekennzeichneten Bereichen besteht die Möglichkeit zum Ablegen einer international anerkannten, **berufsbezogenen** Prüfung. Wir beraten Sie gern.

LCCI EXAMINATIONS BOARD

English for Business*
English for Technical Purposes *
English for Medical Purposes
English for International Trade and Transport
English for Meetings and Conferences
Product and Company Presentation
Telephoning
Business Correspondence
English for the Hotel and Catering Industry*

408.10 Französisch A1.1

18.09.-18.12.06
11x montags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 1
Cornelsen; Best.-Nr. 20098-1 & 20099-X

408.20 Französisch A2.1

19.09.-19.12.06
11x dienstags
20.00-21.30 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

Perspectives 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 1
Cornelsen; Best.-Nr. 20104-X & 20105-8

Mindestens 7 Teilnehmende

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

408.30 Französisch B1

19.09.-19.12.06
11x dienstags
20.00-21.30 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Perspectives 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L.6
Cornelsen; Best.-Nr. 20114-7

Mindestens 7 Teilnehmende

408.40 Französisch B2: conversation facile

18.09.-18.12.06
11x montags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Alltagsthemen im Gespräch, Grammatikwiederholung, einfache Lektüre nach Absprache

408.50 Französisch C1: Konversation und Lektüre

19.09.-19.12.06
11x dienstags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Agnès Marie

Alltagsthemen im Gespräch, Lektüre und Chansons nach Absprache

P

Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)
Prüfungstermin: Januar 2007
Anmeldeschluss: 30.10.2006

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

409.11 Italienisch A1.1

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Petra Gentili

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 1
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-1

409.12 Italienisch A1.2

18.09.-18.12.06
11x montags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Petra Gentili

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-1

409.21 Italienisch A2.2

18.09.-18.12.06
11x montags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Petra Gentili

Allegro 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 4
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 558-9

FaBeLhaft! *409.22* Italienisch A2.3 - vormittags

18.09.-18.12.06
11x montags
8.45-10.15 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Sabrina Regazzo-Thoms

Allegro 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 558-9

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

FaBeLhaft!

409.30 Italienisch B1 - vormittags

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Petra Gentili

Linea diretta 2, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber, Best.-Nr. 005175-5 & 015175-X
ab Lektion 14

P

Certificato d'Italiano
Prüfungstermin: Samstag, 25.11.2006
Anmeldeschluss: 12.10.2006
Prüfungsgebühr: 110,- €

409.40 Italienisch Konversation (B2)

18.09.-18.12.06
11x montags
18.30-20.00 Uhr
66,- €/39,60 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sabine Behrendt

Konversation, Lektüre nach Absprache und gelegentliche grammatische Auffrischung

Die Geschenkidee:

422.91 Spanisch A1.1

Bildungsurlaub
Montag, 13.11.06 bis
Freitag, 17.11.06
9.00-16.30 Uhr
108,- €/64,80 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

Mindestens 7 Teilnehmende

422.92 Spanisch A1.2

Bildungsurlaub
Montag, 15.01.07 bis
Freitag, 19.01.07
9.00-16.30 Uhr
108,- €/64,80 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 4

Mindestens 7 Teilnehmende

422.93 Spanisch A1.3

Bildungsurlaub
Montag, 09.10.06 bis
Freitag, 13.10.06
9.00-16.30 Uhr
108,- €/64,80 €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Leticia Lampe, Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 7

Mindestens 7 Teilnehmende

422.11 Spanisch A1.1

19.09.-19.12.06
11x dienstags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 1

422.12 Spanisch A1.2

19.09.-19.12.06
11x dienstags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Alfredo Saucedo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 4

FaBeLhaft!

422.13 Spanisch A1.3 - vormittags

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 6

Mindestens 7 Teilnehmende

422.14 Spanisch A1.4

18.09.-18.12.06
11x montags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 9

FaBeLhaft!

422.15 Spanisch A1.3 - vormittags

18.09.-18.12.06 und
08.-22.01.07
14x montags
8.45-10.15 Uhr
58,80 €/35,30 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 10

422.16 Spanisch A2.2

26.09.-19.12.06
10x dienstags
18.30-20.00 Uhr
60,- €/36,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rodolfo Küstermann

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-1, ab L. 14

Mindestens 7 Teilnehmende

FaBeLhaft!

422.21 Spanisch B1 - vormittags

18.09.-18.12.06 und
08.-22.01.07
14x montags
10.30-12.00 Uhr
58,80 €/35,30 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 7
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

422.22 Spanisch B1

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 8
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 890 & 514 895

Mindestens 7 Teilnehmende

P

Certificado de Español
Prüfungstermin: 18.11.2006
Anmeldeschluss: 05.10 2006
Prüfungsgebühr: 110,- €

422.40 Spanisch Konversation (B2)

18.09.-18.12.06
11x montags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Temas variados de la actualidad son discutidos para ampliar el vocabulario y los conocimientos sobre la cultura hispana. Se manejan además temas gramaticales.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Polnisch-Intensivkurse in Krakau(als Bildungsurlaub anerkannt)
Information und Anmeldung: www.polnischkurse.org

419.11 Russisch A1.1

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

419.12 Russisch A1.5

21.09.-14.12.06
11x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

MOCT 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 15
Klett, Best.-Nr. 527 531 & 527535

mindestens 7 Teilnehmende

419.20 Russisch A2

19.09.-19.12.06
11x dienstags
18.15-19.45 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Chawronina - Sprechen Sie Russisch, ab L 18

mindestens 7 Teilnehmende

419.30 Russisch B1

18.09.-18.12.06
11x montags
18.15-19.45 Uhr
66,- €/39,60 €

>Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Kljutschi 2, Hueber-Verlag, ab L. 3
ISBN 3-19-004472-4

mindestens 7 Teilnehmende

P **Europa-Sprachzertifikat Russisch**
Prüfungstermin: Mai 2007
Anmeldeschluss: März 2007Prüfungsgebühr: 110,- €

403.00 Dänisch Konversation (B2)

18.09.-18.12.06
11x montags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Else Mikkelsen-Rech

Danmark beskæftiger sig 2006 med renaissancen, d.v.s. kunst, arkitektur, samfund og mennesker i denne historiske epoke. Det passer ind i vores allerede begyndte bog om de mange berømte dankere og deres bedrifter. Stadigvæk prøver vi at belyse grammatikken med mange øvelser.

420.10 Schwedisch A1.3

18.09.-18.12.06
11x montags
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Laisa Sterner

Tala svenska, Lehr- und Übungsbuch, ab L. 10
GROA-Verlag;
ISBN 3-933119-00-6 & 3-933119-10-3

420.20 Schwedische Weihnachten: "Jul i Bullerbyn"

Samstag, 18.11.06
10.00-15.00 Uhr
14,-
inkl. Materialkosten

>Bildungszentrum Eichenpark<

Laisa Sterner

Wir lesen einen Auszug aus Astrid Lindgrens "Jul i Bullerbyn", sprechen über Weihnachten in Schweden und den Weihnachtsmann ("Julgransplundring"), singen schwedische Weihnachtslieder, lernen typische Weihnachtsgerichte kennen und basteln. Außerdem wiederholen wir Wortarten und Grammatik.
Bitte bringen Sie eine Schere mit.
Teilnahmevoraussetzung: 2-3 VHS-Semester Schwedisch oder vergleichbare Kenntnisse

424.00 Türkisch A1.1

20.09.-13.12.06
11x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
46,20 €/27,70 €

>Treffpunkt<

Zeki Yilmaz

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

509.01 Rhetorik für junge Leute

Vorbereitung auf Abitur, Ausbildung und Studium

Freitag, 12.01.07
Samstag, 13.01.07
jeweils
8.45-17.15 Uhr
65,- €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

NEU

Gabriele-Regina Thomas

Dieses Rhetorik-Seminar richtet sich insbesondere an diejenigen, die an der Schwelle zwischen Schule und Beruftätigkeit bzw. vor der nächsten Ausbildungsphase stehen. Denn ebenso bedeutsam wie die Aneignung von Fachwissen ist heute die Entwicklung sozialer Fähigkeiten und kommunikativer Kompetenz. Diesem Ziel dient die Beschäftigung mit folgenden Inhalten:

- Analysefaktoren der Selbstpräsentation
- Strukturprinzipien des freien Sprechens
- Manuskriptformen
- Körpersprache, Gestik, Mimik

Praktische Übungen und Video-Feedback prägen den Verlauf des Seminars

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Lineal und Farbstifte

Die Geschenkidee:

509.02 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Wochenendseminar
Freitag, 03.11.06
17.00-21.45 Uhr
Samstag, 04.11.06
9.30-18.00 Uhr
65,- €/39,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gabriele-Regina Thomas

Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Trotzdem ist eine Verständigung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der öffentlichen Interessenvertretung häufig erschwert durch sprachliche Unzulänglichkeiten, Missverständnisse, Hemmungen oder Ängste. Inhalte dieses Seminars sind u.a. eine praktische Einführung in sachgerechte Rede- und Argumentationsformen sowie angemessenes Diskussionsverhalten.

509.03 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub
Montag, 23.10.06 bis
Freitag, 27.10.06
jeweils
8.45-16.15 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Gabriele-Regina Thomas

Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Trotzdem ist eine Verständigung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der öffentlichen Interessenvertretung häufig erschwert durch sprachliche Unzulänglichkeiten, Missverständnisse, Hemmungen oder Ängste. Inhalte dieses Seminars sind u.a. eine praktische Einführung in sachgerechte Rede- und Argumentationsformen sowie angemessenes Diskussionsverhalten.
Schwerpunkte sind theoretische Grundlagen von Kommunikationsprozessen und deren Störungen, die Analyse von körpersprachlichen Signalen und die Bewältigung von Redeängsten. Rede-, Artikulations- und Argumentationstechniken werden ausführlich behandelt. Ziele, Regeln und Klippen in Diskussionen und Gesprächen werden ebenfalls thematisiert. Vielfältige praktische Übungen sind Bestandteil dieser Bildungswoche.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

509.05 Erfolgreiches Konfliktmanagement

Wochenendseminar
Freitag, 29.09.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 30.09.06
9.30-17.00 Uhr
40,- €/24,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching Hannover

Konflikte und Spannungen im zwischenmenschlichen Miteinander gehören ebenso zum beruflichen und privaten Alltag wie harmonische und entspannte Situationen. Konflikte können eine sehr positive und klärende Wirkung haben, vorausgesetzt man erkennt den Konflikt rechtzeitig und setzt sich mit den Ursachen auseinander. Die Bewältigung und konstruktive Verwertung von beruflichen und privaten Konflikten steigert die soziale Kompetenz und innere Ausgeglichenheit.
Konflikte lassen sich nicht verhindern, aber man kann sie durch gezielte Kommunikation bewältigen und viel aus Ihnen lernen. In diesem Seminar wird vor allem das Führen von Kritik- und Konfliktgesprächen eingeübt.
Dabei ist es besonders wichtig, Verständnis für die Situation des Gesprächspartners aufzubringen, auf ihn einzugehen und Kompromisse zu finden, damit beide Konfliktparteien einen Teilerfolg für sich verbuchen können.
Folgende Inhalte sind geplant

- Ursachen von Konflikten erkennen und deuten
- Kommunikationsstile und Dominanzverhalten
- Kritik gekonnt und konstruktiv verpacken
- konkrete Vereinbarungen treffen
- Methoden zur konstruktiven Konfliktlösung

509.04 Geschickt kontern, spontan reagieren

Wochenendseminar
Freitag, 06.10.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 07.10.06
9.30-17.00 Uhr
40,- €/24,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching Hannover

Ein Angriff mit Worten kann mit gleicher Kraft verletzen wie ein Schlag ins Gesicht. Viele Menschen reagieren auf verbale Angriffe unangemessen heftig, ringen nach passenden Worten oder reagieren unsachlich, wodurch die Situation unnötig eskaliert.
Ziel des Seminars ist es, sich in solchen Situationen souverän zu behaupten und Strategien kennen zu lernen, mit denen Sie verbal reagieren können.
Mit einfachen Übungen, klaren "Spielregeln" und gezieltem Verhalten lernen Sie, gelassen zu bleiben sowie spontan und geschickt zu kontern.
Sie lernen Provokationen positiv umzudeuten, Ihre Gedanken in eine klare, aktive Sprache zu fassen und trainieren Reaktionsstrategien auf unfaire Angriffe, Störungen und Killerphrasen. Lernen Sie kreative Methoden kennen, um Angreifer mit Ihrer Reaktion zu überraschen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

ALT HILFT JUNG — WIRTSCHAFTS-SENIOREN HANNOVER E.V.

Seminare zur Existenzgründung

Existenzgründung als "Unternehmer/ in" ist ein Schritt, der das Wissen um wichtige Fakten und Zusammenhänge erfordert. In diesem Seminar in Zusammenarbeit mit **"Alt hilft Jung" - Wirtschaftssenioren Hannover e.V.** werden erfahrene Senioren, ehemalige Unternehmer und Führungskräfte aus Industrie, Handel und Handwerk folgende Themen behandeln:

509.06 Selbständig machen oder Ich-AG - aber wie?

Wochenendseminar
Freitag, 01.12.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 02.12.06
9.30-17.00 Uhr
53,- €/32,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Friedrich Westphal und Dozententeam

Wissenswertes rund um die Existenzgründung:
- persönliche und fachliche Anforderungen an Existenzgründer/innen
- Unternehmensformen, Gründungsformalitäten, Rechtsgrundlagen von Geschäftsvorgängen, Erarbeitung eines Gründungskonzeptes
- Ermittlung des Kapitalbedarfs, Finanzierung und Finanzierungshilfen, Buchführung, Kostenrechnung und Kalkulation
- Marketing und Werbemittel, Versicherungen

509.07 Kosten und Kalkulation

Aufbauseminar
Donnerstag, 07.12.06
17.45-21.45 Uhr
21,- €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Friedrich Westphal und Dozententeam

Kalkulation - wozu?
- Private Ausgaben: welche Positionen gibt es, welche werden gerne vergessen?
- Kostenkalkulation: welche Kosten gibt es, wo gibt es Informationen über Kosten?
- Erläuterung von Lohn und Lohnnebenkosten.
- Preiskalkulation und Stundensätze: was kosten meine Produkte, wie ermittle ich meinen Umsatz?
- Liquiditätsplanung: Wie sieht eine Liquiditätsplanung aus? Anlaufphase, Zahlungsziel und Zahlungseingang

509.08 Buchhaltung und Steuern

Aufbauseminar
Donnerstag, 14.12.06
17.45-21.45 Uhr
21,- €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Friedrich Westphal und Dozententeam

Grundsätze und Organisation der Buchführung:
- Buchführungs- Arten und -Pflichten: Einnahmeüberschuss-Rechnung, doppelte Buchführung
- Klärung von Fachbegriffen: Inventur, Inventar, AfA, GWG, BGA, GoB, Bilanz und GuV
- Einkommens-Steuer: Die Einkunfts-Arten, Umsatz-Steuer, Mehrwertsteuer
- Lesen und Verstehen der BWA: Betriebswirtschaftliche Auswertungen

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

509.09 Selbstsicher auftreten

- mit Körpersprache und Worten souverän überzeugen

Wochenendseminar
Freitag, 26.01.07
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 27.01.07
9.30-17.00 Uhr
40,- €/24,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach,
Strategic Coaching Hannover

Der erste Eindruck steht, der letzte Eindruck bleibt!

Auftreten, Kleidung, Körpersprache, Verhaltens- und Benimmregeln sowie rhetorische Mittel und Argumentationsweise entscheiden, wie Sie auf andere wirken. In diesem Seminar werden Ihnen die Grundregeln für souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit und im Berufsalltag vermittelt. Welches Verhalten gilt als selbstbewusst und woran erkenne ich Unsicherheiten, auch wenn das Signal noch so gering ist? Wie kann ich bei anderen und bei mir selbst darauf gezielt reagieren? Schon mit der Beachtung einfacher Regeln und gezieltem Verhalten können Sie nach außen ein souveränes Bild vermitteln und Ihre Wirkung auf andere in der Öffentlichkeit und im beruflichen Alltag verbessern.

In diesem Seminar probieren Sie verschiedene rhetorische Methoden und den persönlichen Auftritt in einem Kurzvortrag aus und erhalten dafür ein Video-Feedback, um zu überprüfen, wie Sie nach außen wirken.

ASGENA

Wollen auch Sie HeilpraktikerIn werden?

Dann seien Sie dabei, wenn am

22./23. September 2006

unser bewährter HP-Intensivkurs wieder in den Räumen der Volkshochschule Langenhagen startet!

Sie werden mit Unterricht an 9 Kurswochenenden (jeweils freitags und samstags von 9 - 18 Uhr) inkl. umfangreichen Skripten und vielen Lernhilfen optimal auf die amtsärztliche Überprüfung zur/zum HeilpraktikerIn vorbereitet!

Informieren Sie sich unter www.asgena.de oder rufen Sie uns an: 0611 / 23 85 457.

509.10 Erfolgreich werben und gestalten

Wochenendseminar
Samstag, 20.01.07
9.30-15.15 Uhr
Sonntag, 21.01.07
9.30-15.15Uhr
49,- €/29,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Nicole Hertwig, Dipl. Grafik-Designerin
excessiv.design, Hannover

„Keine Dienstleistung, kein Produkt, kein Unternehmen ist so gut, dass es sich von selbst verkauft." Jedes Produkt, jede angebotene Dienstleistung muss sich am Markt behaupten können. Diese Veranstaltung gibt einen Überblick notwendiger Werbemaßnahmen. Der erste visuelle Eindruck eines Corporate Designs ist entscheidend. Im Seminar werden folgende Gestaltungsgrundlagen erläutert:

- Welche Informationen gehören auf eine Visitenkarte?
- Wie spiegelt sich der persönliche Charakter im Corporate Design wieder?

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

509.11 Magic Training: - Behind The Curtains (BTC)

Wochenendseminar
Samstag, 18.11.06
9.30-17.00 Uhr
Sontag, 19.11.06
9.30-17.00 Uhr
65,- €/39,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Jürgen Stelters

Hinter der Zauberkunst stehen dieselben Fähigkeiten, die auch in der Personalentwicklung gefragt sind. Es geht um Redegewandtheit, die Kunst Menschen zu führen, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, dies gezielt einzusetzen.

Inhalt des Seminares ist es, diese Fähigkeiten anhand von Zauberkunst zu trainieren und für den beruflichen Alltag vorzubereiten.

Die Teilnehmer erhalten nach dem Seminar eine DVD, auf der die Kunststücke und deren Hintergründe noch einmal erklärt sind und ein spezielles Kartenspiel, das die Tricktechnik erleichtert. Darüber hinaus wird das Seminar sieben Tage lang begleitet von Aufgaben-mails, die in kleinen überschaubaren Schritten zum Ziel führen.

100.45 vhsConcept: Kita macht Musik

Lehrgang
Lehrgangsbeginn:
Samstag,16.09.06

Lehrgangsende:
Samstag, 17.03 07

Weitere Informationen sowie einen Verlaufs- und Terminplan erhalten Sie unter 0511-7307-9709

- Singen und Musizieren in Kindertageseinrichtungen

in Zusammenarbeit mit der Musikschule Langenhagen und unterstützt durch die Bertelsmann-Stiftung

Lehrgangsleitung: Iris Struckmann Uta Mehlig, Elke Jansen-Sachs, Daniela Schwark

Die Förderung der Musik im Vorschulalter entspricht dem Wunsch vieler Eltern und Erzieher/innen, denn Singen und Musizieren sind wichtig für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit.
So wird auch im Rahmen der Bildungsdebatte der möglichst frühe Beginn musikalischer Bildung für alle Kinder angemahnt.
In Kooperation mit der Bertelsmann-Stiftung haben der Landesverband niedersächsischer Musikschulen e.V. und der Landesverband der Volkshochschulen e.V. diesen Lehrgang entwickelt. Zentrales Anliegen ist es, das musikalische Selbstbewusstsein der Erzieher/innen zu stärken und Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren zu entwickeln, um Kindern im Alltag elementare musikalische Anregungen zu geben.
Musikalische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Module:

vhsConcept

Landesverband niedersächsischer Musikschulen

vhs
Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.

BertelsmannStiftung

- Stimme und Singen
- Elementare Rhythmuserfahrung
- Musik und Bewegung
- Elementares Instrumentalspiel

Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden, die in Form von Wochenendseminaren stattfinden, wechselweise in den VHS-Unterrichtsräumen im >Bildungszentrum Eichenpark< und in den Räumen der Langenhagener Musikschule.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem gemeinsamen Zertifikat des Landesverbandes niedersächsischer Musikschulen und des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707
Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

100.75 Neue Impulse für die pädagogische Praxis

Beginn: 23.09.06
4x samstags
weitere Termine:
04.11., 11.11. und
09.12.06
9.00-12.30 Uhr
28,80 €
maximal 20 TN

(für Beschäftigte an Langenhagener Grundschulen gebührenfrei)

>Treffpunkt<
und
>Schule Kaltenweide<

Birgit Baumann, Michaela Krstic,
Ute Pflugmacher, Iris Struckmann

Suchen Sie neue Anregungen für Beschäftigungsmöglichkeiten oder gemeinsame Spiele? Möchten Sie Ihr Repertoire erweitern - oder auffrischen?

23.09.06:
Phantasieräume schaffen!
- kreatives und künstlerisches Gestalten mit einfachen Mitteln

04.11.06:
Wie mache ich mich verständlich?
- Gesprächsführung und Gesprächstechniken im Umgang mit Kindern, Eltern, Kolleginnen und Kollegen

11.11.06:
Freiräume schaffen für Musik und Rhythmus!
- neue Bewegungslieder und Tänze für Schulkinder

09.12.06:
Bewegung macht Kinder klug!
- Spiel und Spaß in der Turnhalle

Dieser Auffrischungs- und Vertiefungskurs richtet sich an alle ehemaligen Teilnehmerinnen der seit Frühjahr 2003 von der VHS angebotenen Lehrgänge und Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiterinnen /Betreuungskräfte an Grundschulen.

100.77 Erste Hilfe-Training

Samstag, 25.11.06
8.45-15.15 Uhr
Sonntag, 26.11.06
8.45-15.00 Uhr
28,- €
maximal 20 TN

(für Beschäftigte an Langenhagener Grundschulen gebührenfrei)

>Treffpunkt<

- Grundkurs

Johanniter-Unfallhilfe

Vermittelt werden die Grundlagen erster Hilfe, z. B.
- richtiges Verhalten bei einem Notruf
- Einhaltung der Rettungskette
- stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Anlegen von Verbänden
- erste Hilfe bei Verbrennungen und Verbrühungen

100.76 Reflexion der pädagogischen Praxis

Beginn: 21.09.06
5x donnerstags
weitere Termine:
12.10., 16.11., 07.12.,
18.01.07
18.15-20.30 Uhr
27,- €
maximal 18 TN

(für Beschäftigte an Langenhagener Grundschulen gebührenfrei)

>Treffpunkt<

Sandra Schnieder

"Laura ist so traurig und verschlossen - Ich mache mir große Sorgen, weiß aber nicht, was ich tun kann."
"Kevin wird von der Gruppe gemobbt, weil er schüchterner als die anderen Kinder ist - Wie kann ich ihn stärken und die Gruppe sensibler machen?"
"Was soll ich in der kurzen Zeit alles leisten?"

Sicherlich kommen Ihnen bei diesen Sätzen noch viele weitere Situationen in den Sinn, in denen auch Sie verunsichert waren. Gerade darum geht es in diesem Kurs - nämlich um die Möglichkeit, den pädagogischen Alltag zu reflektieren. Kollegiale Beratung kann dabei helfen. Die "Probleme" werden dabei systemisch betrachtet.
Vertraulichkeit, Wertschätzung und regelmäßige Teilnahme werden vorausgesetzt.

Dieser Kurs richtet sich an alle ehemaligen Teilnehmerinnen der seit dem Frühjahr 2003 von der VHS angebotenen Lehrgänge und Fortbildungen für pädagogische Mitarbeiterinnen /Betreuungskräfte an Grundschulen.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

100.79 Qualifizierungslehrgang für Betreuungspersonen in der Tagespflege / Tagesmütter und -väter

Beginn: 23.09.06
6x samstags
weitere Termine:
07.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12. 06
9.00-14.00 Uhr
97,- €
zzgl. 10,-€ Prüfungsgebühr

>Treffpunkt<

Ein ausführliches Lehrgangskonzept sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule.

- Aufbaukurs für Absolventinnen der Grundkurse

Barbara Ehrlich, Bettina Lemke, Beatrix Schneider-Klein, Torsten Schulte-Derne, Hans-Peter Steuer

- in Zusammenarbeit mit dem Institut für psychosoziale Weiterentwicklung **KOMPASS**

Basierend auf den in den beiden Grundkursen vermittelten Grundlagen vertieft dieser Aufbaukurs das bereits Gelernte und greift darüber hinaus neue Themenbereiche auf. Er richtet sich an alle Betreuungspersonen, die eine offizielle Pflegeerlaubnis des Jugendamtes erhalten möchten oder ihr Wissen und ihre pädagogische Kompetenz erweitern möchten.
Inhaltliche Schwerpunkte sind:
- Umgang mit Konflikten - typische Reibungspunkte in Erziehungsfragen
- Fall-Supervision - gemeinsame Bearbeitung von Einzelfällen
- Praktische Beschäftigung in der Tagespflege - z.. B. Spielen und Basteln mit Naturmaterialien
- Warum bin ich auf der Welt? - Philosophieren mit Kindern
- Alltag mit Schulkindern - Hilfe bei den Hausaufgaben
- Spielen ist mehr als ein Zeitvertreib: Bedeutung und Funktion des Kinderspiels
- Erziehung zur Medienkompetenz -. Kinder stark machen für den Umgang mit der Medienwelt
- Rechtliche Grundlagen, Steuern und Versicherungen

Dieser 36 Unterrichtsstunden umfassende Lehrgang wurde in enger Anlehnung an das Curriculum des Deutschen Jugendinstituts entwickelt und schließt mit einem Prüfungsgespräch und Zertifikat ab.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

100.78 Erste Hilfe am Kind

Samstag,13.01.07
8.45-17.30 Uhr
26,- €
maximal 20 TN

>Treffpunkt<

- Grundkurs für Betreuungspersonen in der Tagespflege / Tagesmütter und -väter

Johanniter-Unfallhilfe

Wer ein Kind betreut, übernimmt eine große Verantwortung.
Wenn diesem Kind plötzlich etwas passiert, gilt es, schnell und richtig zu handeln.

Was muss getan werden, wenn ein Kleinkind z. B. Spülmittel trinkt oder vom Wickeltisch / von der Schaukel fällt, sich verschluckt, verbrennt oder verbrüht?

In einem speziell auf die typischen Unfälle und Notfälle im Kindesalter abgestimmten Kompaktseminar lernen Sie Grundbegriffe und Grundlagen sowie einfache Techniken zur Hilfeleistung speziell bei Kindernotfällen kennen - denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und müssen von daher auch anders versorgt werden!

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

vhsConcept

vhs Die Volkshochschulen

vhsConcept - Lehrgänge in der VHS-Region Hannover

vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen.

Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge in der VHS-Region Hannover finden Sie unter **www.vhs-region-hannover.de**

Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 981986/80
Ab 04.11.2006

Qualitätsentwicklung an Schulen (VHS)
In Kooperation mit VHS Hannover, Gisela Salje, 0511 16842076
und Bildungsverein Hannover, Udo Husmann, 0511 33879837
Ab 11.11.2006

Lösungsorientierte systemische Beratung
In Kooperation mit VHS Hannover, Gisela Salje, 0511 16842076
und Bildungsverein Hannover, Udo Husmann, 0511 33879837
Ab 22.09.2006 - Infotermin am 06.07.2006

NLP-Practitioner (180 U.-Std.)
VHS Hameln-Pyrmont, Fred Gorkow, 05151 948224
Ab 13.01.2007 und
Bildungsverein Hannover, Udo Husmann, 0511 33879837
Ab 25.01.2007

NLP- Master-Ausbildung
Bildungsverein Hannover, Udo Husmann, 0511 33879837
Ab 10.11.2006

Business-Coaching
Bildungsverein Hannover, Udo Husmann, 0511 33879837
Ab 01.09.2006

Qualifizierungsmaßnahme für Tagespflegepersonen (160 U.-Std.)
Leine- VHS, Dirk Wenzel, 05101 915035
Ab 19.09.2006

Qualifizierung Pädagogischer Mitarbeiter/-innen an Grundschulen (135 U.-Std.)
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 981986/80
Ab 06.11.2006 - Infotermin am 11.10.2006 und
VHS Schaumburg, Liesel Sachteleben, 05721 787115
Ab 01.11.2006 - Infotermin am 05.10.2006und
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 936182
Ab. 6.10. 2006 - Infotermin am 07.09.2006

Aufbaukurs Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 936182
Ab 27.09.2006 - Infotermin am 30.08.2006

Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (180 U.-Std.)
VHS Schaumburg, Liesel Sachteleben, 05721 787115
Ab 1/2007 - Infotermin am 12.10.2006 und
VHS Hameln-Pyrmont, Fred Gorkow, 05151 948224
Infotermin am 10.11.2006 und
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 40049810,
Ab 07.10.2006, Infotermin am 06.09.2006

Gesundheitsberater/-in (450 U.-Std.)
VHS Hameln-Pyrmont, Fred Gorkow, 05151 948224
Ab 20.09.2006 und
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 16844703
Ab 03.11.2006 bis 7/2008

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (170 U.-Std)
VHS Hameln-Pyrmont, Fred Gorkow, 05151 948224
Ab 02.02. 2007 - Infotermin am 16.11.2206 und
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 936182
Ab 10.06.2006 und
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 981986/80
Ab 03.03.2007 bis 10.03.2008 - Infotermin am 14.11.2006

Mediation (VHS)
VHS Schaumburg, Liesel Sachtleben, 05721 787115
Ab 2/2007 - Infotermin am 28.09.2006

Meditative/r Kunst- und Atemtrainer/in (208 U. -Std.)
Fortbildung für Sozial- und Pädagogikberufe und interessierte Laien
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 16844703
Ab 16.09.2006 bis 11/2007

Psychomotorik für Erzieher/innen und Sozialpädagogen
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 936182
Ab 4/2007

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

509.12 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

- Tastschreiben am PC

Beginn: 06.11.06
3x montags
18.15-21.30 Uhr
60,50 €/46,10 €
Lgh.-Pass: 29,60 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es noch außerordentlich schnell.
Außerdem ist es ganz leicht und entspannend, weil das Lernsystem auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung basiert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

509.13 PC-Tastatur beherrschen in 9 Stunden

Samstag, 04.11.06
8.45-13.45 Uhr
Samstag, 11.11.06
8.45-13.45 Uhr
72,- €/56,60 €
Lgh.-Pass: 38,70 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

- in Zusammenarbeit mit der LeLo e.V.

Christine Mohring

Weitere Einzelheiten

➟ siehe Veranst. Nr. **509.12**

509.14 PC-Tastatur: Festigungs- und Geschwindigkeitstraining

Beginn: 27.11.06
3x montags
18.15-21.30 Uhr
49,- €/33,60 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 18 TN

>Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Ziel dieses Aufbaukurses sind

- fehlerfreies und schnelles Schreiben
- ca. 1500 Anschläge in 10 Minuten
- motorische und Rechtschreibübungen

Eine Teilnahme an den Veranstaltungen 509.12 oder 509.13 ist unbedingt erforderlich.

Finanzbuchhalterin / Finanzbuchhalter VHS

Die Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/in (VHS)” wendet sich an Berufstätige und Berufsrückkehrer/-innen aus dem Bereich Wirtschaft und Verwaltung.

Aufbauend auf vorhandenen kaufm. Kenntnissen vermittelt sie eine breit angelegte Qualifikation im Bereich des betrieblichen Rechnungswesens. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Das Lehrgangssystem setzt sich aus den sechs folgenden Modulen zusammen:

- Grundwissen Recht und Finanzen
- Buchführung
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Steuerrecht
- EDV-Finanzbuchhaltung

Wer alle Einzelprüfungen besteht, erhält vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ein Zeugnis mit der Bezeichnung "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Die Gebühr für jede Einzelprüfung beträgt zur Zeit **43,50 €**.
Jede Veranstaltung kann auch von Personen besucht werden, die keine Prüfung anstreben.

509.15 Finanzbuchhalterin/Finanzbuchhalter VHS: Finanzbuchhaltung am PC

Beginn: 20.09.06
12x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
94,60 €/57,20 €
maximal 15 TN

>Treffpunkt<

Wolf-Dieter Koch

Anhand von Musterbelegen werden Sie mit einem Standardbuchführungsprogramm (Lexware) vertraut gemacht. Sie lernen das Erfassen von Stammdaten u deren Pflege. Sie buchen Geschäftsfalle und lernen das Erstellen von Listen und Abschlüssen.

Im Anschluss des Kurses besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einer Klausur im Rahmen des **Finanzbuchhalter/in (VHS).**

Voraussetzung für die Teilnahme sind sichere Buchführungskenntnisse und Grundkenntnisse der EDV (Windows).

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

Lehrgangssystem
Xpert Europäischer Computer-Pass

"Xpert - Europäischer Computer Pass" ist die Weiterentwicklung des „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung" bzw. des „Computer-Pass Büro und Verwaltung" auf europäischer Ebene. Damit fließen 15 Jahre in erfolgreicher Arbeit gewonnene Erfahrungen in das neue Konzept ein.

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.

Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben.
Nach erfolgreichem Abschluss der zwei Pflichtmodule „Win@Internet", „Textverarbeitung Basic" sowie einem Wahl-Modul (z.B. Tabellenkalkulation Basics) wird der Abschluss zum **European Computer Passport Xpert** erreicht.

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.

Die Prüfungsgebühr pro Modul beträgt zurzeit **43,50 €**.

Xpert Europäischer ComputerPass

Grundlagen der EDV: Win@Internet I

Textverarbeitung Basics

In diesem Lehrgangsmodul werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines gebräuchlichen Textverarbeitungssystems vermittelt. Die Teilnehmer/innen lernen am PC, dieses Programm in der Praxis einzusetzen.

Datenbankanwendung Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Datenbanksystems werden vermittelt.

Tabellenkalkulation Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kalkulationsprogrammes werden vermittelt.

Textverarbeitung Pro

Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Dokument- und Formatvorlagen, Textmarken, Fußnoten und Verzeichnisse
- Aufbau von Feldfunktionen und -formaten sowie Formularen und Berechnungen
- Seriendruck-Hauptdokumente mit speziellen Feldfunktionen, Abfragen und Fremdformatdateien
- Funktionsweise von Makros

Präsentation

Im Modul werden mit Hilfe einer modernen Präsentations-Software Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:
- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- wirkungsvoller Farbeinsatz

Win@Internet II

In diesem Modul werden weiterführende Kenntnisse in Windows und dem Internet vermittelt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.00 Grundlagen der EDV: Win@Internet I

Beginn: 20.09.06
11x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
173,90 €/124,60 €
Lgh.-Pass: 55,80 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Günter Conrad

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows XP und Internetdienstleistungen erwerben wollen.
Inhalte:
- Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows
- Bedienung und Konfiguration der WINDOWS-Benutzeroberfläche
- Organisation und Verwaltung von Datenträgern, Ordnern und Dateien
- die Oberfläche der Windows-Anwenderprogramme
- Umgang mit Internet und E-Mail
- Sicherheit und Gefahren im Internet

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.01 Textverarbeitung Basics - Word 2000

Beginn: 18.09.06
13x montags
17.45-21.00 Uhr
228,70 €/160,10 €
Lgh.-Pass: 62,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
In diesem Modul werden grundlegende Fertigkeiten wie
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Seitenlayout / Druckausgabe
- Textgestaltung
- Serienbriefe / Tabellen

praxisnah vermittelt.

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.02 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2000

Beginn: 21.09.06
13x donnerstags
17.45-21.00 Uhr
228,70 €/160,10 €
Lgh.-Pass: 62,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten und die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen. Inhalte:
- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen und deren Anwendung
- Tabellen erstellen, gestalten, ausdrucken
- einfache und logische Funktionen, verschachtelte Funktionen
- verschiedene Methoden der Verknüpfung
- Umsetzung von Tabellenwerten in Graphiken
- Präsentationsgraphiken erstellen

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.03 Datenbankanwendung Basics - Access 2000

Beginn: 20.09.06
13x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
228,70 €/160,10 €
Lgh.-Pass: 62,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Windows-Kenntnisse sind erforderlich, Kenntnisse in Word und Excel wünschenswert.

Heike Grahl

Dieses Modul wendet sich an Interessierte, die den Umgang mit einem typischen Datenverwaltungsprogramm erlernen möchten. Der Kurs vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale. Aus dem Inhalt:

- Benutzeroberfläche von Access
- Erstellen einer Datenbank
- Tabellenerstellung und Datenerfassung
- Erstellen und gestalten von Formularen
- Auswahl- und Aktualisierungsabfragen
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Erweiterte Abfragetechniken
- Gestaltung von Berichten

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

XPert am Vormittag

501.04 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2000

20.09.06 - 15.11.06
7x mittwochs und
6x donnerstags
8.30-11.45 Uhr
228,70 €/160,10 €
Lgh.-Pass: 62,20 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Weitere Einzelheiten
➡ siehe Veranst. Nr. **501.02**

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.05 Grundlagen der EDV: Win@Internet I

22.11.06 - 10.01.07
6x mittwochs und
5x donnerstags
8.30-11.45 Uhr
173,90 €/124,60 €
Lgh.-Pass: 55,80 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows XP und Internetdienstleistungen erwerben wollen.

Weitere Einzelheiten
➡ siehe Veranst. Nr. **501.00**

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

XPert im Schichtdienst

501.06 Grundlagen der EDV: Win@Internet I

22.09.06 - 15.12.06
11x freitags
entweder
8.45-12.00 Uhr
oder
14.30-17.45 Uhr
231,10 €
mindestens 7 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Treffpunkt<

Günter Conrad

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows XP und Internetdienstleistungen erwerben wollen.

Weitere Einzelheiten
➡ siehe Veranst. Nr. **501.00**

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Diese Veranstaltung ist für Interessierte gedacht, die im Schichtdienst arbeiten und nur abwechselnd vormittags oder nachmittags teilnehmen können.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

VHS-Computer-Club

Die Aktivitäten unseres ***VHS-Computer-Clubs*** sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Vom interessierten Computereinsteiger bis zum "Freak" können sich hier Gleichgesinnte treffen, sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

Viele Menschen haben Fragen und Probleme in Sachen Hard- oder Software, auf die in einem vollständigen Kurs nicht oder nur kurz eingegangen werden kann - oft fehlen nur spezielle Kenntnisse in einem Softwareprogramm, die schnell geklärt und vermittelt werden können.

Der ***VHS-Computer-Club*** ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Unser erfahrenes Trainerteam begleitet Sie dabei, egal ob es sich um Anwendungsprogramme wie Word, Excel, PowerPoint oder Access, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos, die eigene Homepage oder eMails handelt.

Kosten:

-	einmalige Aufnahmegebühr:	20,00 €	
-	monatlicher Beitrag für 501.07:	11,00 €	wird vom Konto abgebucht
-	monatlicher Beitrag für 501.08:	12,50 €	wird vom Konto abgebucht

501.07 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester mittwochs, 14tägig 15.00-17.30 Uhr maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

>Bildungszentrum Eichenpark<

501.08 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester donnerstags, 14tägig 15.00-18.15 Uhr maximal 12 TN

Heike Grahl

>Bildungszentrum Eichenpark<

Info: *Volker Seemann (0511) 7307 9707*

501.09 Windows XP für Einsteiger I

Wochenendseminar
Freitag, 22.09.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 23.09.06
9.30-16.15 Uhr
52,70 €/41,70 €
Lgh.-Pass: 30,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Windows XP ist die aktuelle Version des bekannten Betriebssystems aus dem Hause Microsoft. Im Seminar erfahren Sie alles, was Sie als Anwender über Windows XP wissen müssen.
Über das Arbeiten mit Dateien, Ordnern, Laufwerken und Druckern lernen Sie schnell, das Betriebssystem zu beherrschen und an Ihre Anforderungen anzupassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.10 Windows XP für Einsteiger II

Wochenendseminar
Freitag, 06.10.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 07.10.06
9.30-16.15 Uhr
40,60 €/28,60 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Aus dem Inhalt:
- Ordner und Dateien erstellen, kopieren, löschen und wiederherstellen
- Speichern und Aufrufen von Dateien
- Text und Bilder kopieren und in Text einfügen
- u.v.m.

Kenntnisse aus Teil I sind erforderlich.

501.11 Textverarbeitung mit Word I

Wochenendseminar
Freitag, 10.11.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 11.11.06
9.30-16.15 Uhr
58,70 €/45,30 €
Lgh.-Pass: 30,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen möchten.

Inhalte dieses Seminars sind u.a.:
- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung: Ränder formatieren, Blocksatz, Tabulatoren, Einrücken von Abschnitten

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.12 Textverarbeitung mit Word II

Wochenendseminar
Freitag, 17.11.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 18.11.06
9.30-16.15 Uhr
46,60 €/32,20 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Günter Conrad

In dieser Fortsetzung (Word I) werden weiterführende Techniken im Umgang mit Word vorgestellt und geübt:
- Einfügen von Datum und Uhrzeit
- Einfügen von Textfeldern und Grafiken
- Text in Spalten schreiben
- Tabulatoren (Tabellen erstellen)
- Umwandeln von Text in Tabellen u.v.m.

Kenntnisse aus „Textverarbeitung mit Word I“ sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 707

501.13 Tabellenkalkulation mit Excel I

Wochenendseminar
Freitag, 22.09.06
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 23.09.06
9.00 -16.30 Uhr
58,70 €/45,30 €
Lgh.-Pass: 30,20 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieser neuen Version eines klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.14 Tabellenkalkulation mit Excel II

Wochenendseminar
Freitag, 06.10.06
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 07.10.06
9.00 -16.30 Uhr
46,60 €/32,20 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Fortsetzung des Seminars „Excel I“.

Excel I - Kenntnisse sind erforderlich.

501.15 Tabellenkalkulation mit Excel III

Wochenendseminar
Freitag, 24.11.06
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 25.11.06
9.00 -16.30 Uhr
46,60 €/32,20 €
Lgh.-Pass: 15,70 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Fortsetzung des Seminars „Excel II“.

Excel II - Kenntnisse sind erforderlich.

501.16 Präsentation mit PowerPoint

Wochenendseminar
Freitag, 17.11.06
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 18.11.06
9.00 -16.30 Uhr
Sonntag, 19.11.06
9.00 -16.30 Uhr
87,50 € /65,10 €
Lgh.-Pass: 36,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Heike Grahl

Das Programm PowerPoint bietet alle Merkmale, die für ansprechende Präsentationen benötigt werden.
Geschäftsgraphiken, Organisationsdiagramme, farbige oder schwarzweiße Folien, 35mm-Dias und Zeichnungen lassen sich einfach erstellen oder aus anderen Programmen einbinden.
In das Programm sind verschiedene Assistenten integriert, die die Arbeit noch komfortabler gestalten.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.17 Kommunikation mit Outlook

Wochenendseminar
Freitag, 03.11.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 04.11.06
9.30-17.45 Uhr
65,90 €/50,20 €
Lgh.-Pass: 31,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Mit Outlook lassen sich alle Planungs- und Organisationstätigkeiten wie Terminverwaltung, eMails oder Besprechungsplanung bewältigen. Dieses Programm bietet hierfür eine einheitliche Oberfläche.
Aus dem Inhalt:
- mit Nachrichtenbrettern arbeiten
- Notizen erstellen
- Termin- und Aufgabenverwaltung
- das Journal

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

NEU

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege aufzeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme.
Bitte rufen Sie uns an!

Seminare für Frauen - vormittags

FaBeLhaft! *501.18*

Mein Computer, das unbekannte Wesen?!

3x mittwochs
Beginn: 27.09.06
jeweils
9.00-12.15 Uhr
40,20 €
erm./Lgh.-Pass:
29,20 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Heike Grahl

Überall stehen Computer herum, überall arbeiten Menschen damit - aber Sie sind einfach noch nicht soweit? Wenn Sie jetzt anfangen möchten, mit dem Computer umzugehen, dann nutzen Sie die Chance. Hier lernen Sie ganz in Ruhe

- sich im Betriebssystem Windows XP zurechtzufinden
- den Überblick auf dem Computer gespeicherter Daten zu behalten
- Dateien zu erstellen, zu speichern, zu überarbeiten, wiederzufinden und auszudrucken
- mit CD-ROMs zu arbeiten
- was es im Internet zu sehen gibt

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

FaBeLhaft! *501.19*

Wer (am PC) schreibt, der bleibt...

3x mittwochs
Beginn: 01.11.06
jeweils
9.00-12.15 Uhr
42,60 €
erm./Lgh.-Pass:
30,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Heike Grahl

Schreibmaschine und Tipp-Ex - das war einmal! Mit der Textverarbeitung kam der PC ins private Arbeitszimmer und alles wurde anders. Auch beim Schreiben am PC gilt allerdings: Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Mit der Textverarbeitung Word können Sie in diesem Kurs

- Privatbriefe und formelle Briefe schreiben
- Bunte Einladungen und Glückwünsche erstellen
- kleine und große Texte überarbeiten
- eMail mit Anhang verschicken und empfangen

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

FaBeLhaft! *501.20* **Weltreise per Mausklick**

3x mittwochs
Beginn: 22.11.06
jeweils
9.00-12.15 Uhr
42,60 €
erm./Lgh.-Pass:
30,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Heike Grahl

Ins Internet wollten Sie ja immer schon, aber einfach so online gehen und sich alleine zwischen Milliarden von Webseiten tummeln? Hier können Sie ganz in Ruhe ausprobieren
- wie man im Internet surft
- wie man gezielt Webseiten aufruft
- wie man die richtigen Seiten findet
- wie man sich eine eMail-Adresse einrichtet, eMails schreibt und beantwortet

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

Seminare für Frauen - abends

501.21 **Mein Computer, das unbekannte Wesen?!**

3x montags
Beginn: 18.09.06
jeweils
17.45-21.00 Uhr
40,20 €
erm./Lgh.-Pass:
29,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Überall stehen Computer herum, überall arbeiten Menschen damit - aber Sie sind einfach noch nicht soweit? Wenn Sie jetzt anfangen möchten, mit dem Computer umzugehen, dann nutzen Sie die Chance. Hier lernen Sie ganz in Ruhe
- sich im Betriebssystem Windows XP zurechtzufinden
- den Überblick auf dem Computer gespeicherter Daten zu behalten
- Dateien zu erstellen, zu speichern, zu überarbeiten, wiederzufinden und auszudrucken
- mit CD-ROMs zu arbeiten
- was es im Internet zu sehen gibt

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.22 **Wer (am PC) schreibt, der bleibt...**

3x montags
Beginn: 06.11.06
jeweils
17.45-21.00 Uhr
42,60 €
erm./Lgh.-Pass:
30,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Schreibmaschine und Tipp-Ex - das war einmal! Mit der Textverarbeitung kam der PC ins private Arbeitszimmer und alles wurde anders. Auch beim Schreiben am PC gilt allerdings: Es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen. Mit der Textverarbeitung Word können Sie in diesem Kurs
- Privatbriefe und formelle Briefe schreiben
- Bunte Einladungen und Glückwünsche erstellen
- kleine und große Texte überarbeiten
- eMail mit Anhang verschicken und empfangen

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

501.23 **Weltreise per Mausklick**

3x montags
Beginn: 27.11.06
jeweils
17.45-21.00 Uhr
42,60 €
erm./Lgh.-Pass:
30,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Ins Internet wollten Sie ja immer schon, aber einfach so online gehen und sich alleine zwischen Milliarden von Webseiten tummeln? Hier können Sie ganz in Ruhe ausprobieren
- wie man im Internet surft
- wie man gezielt Webseiten aufruft
- wie man die richtigen Seiten findet
- wie man sich eine eMail-Adresse einrichtet, eMails schreibt und beantwortet

Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt!

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.24 PC-Schnupperseminar

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 18.09.06 bis Mittwoch, 20.09.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 51,90 €/41,30 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.
Folgende Themen werden behandelt:
- Aufbau und Funktionsweise eines PCs (Hardware)
- Arbeitsweise von Diskettenlaufwerken und Festplatten
- Betriebssysteme
- Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.25 Einführung in Windows XP

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 09.10.06 bis Mittwoch, 11.10.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 38,20 €/27,20 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Durch das Betriebssystem Windows ist das Arbeiten mit dem PC einfacher geworden, da das Eingeben von Befehlen entfällt. Die benutzerfreundliche Arbeitsoberfläche zeichnet sich durch übersichtliche Menüs und leicht zu deutende Symbole auf dem Bildschirm aus.

EDV - Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.26 Textverarbeitung mit Word

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 30.10.06 bis Donnerstag, 02.11.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 53,80 €/37,80 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus.

Aus dem Inhalt:
- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.27 Tabellenkalkulation mit Excel

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 13.11.06 bis Donnerstag, 16.11.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 53,80 €/37,80 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieser neuen Version eines klassischen Tabellenkalkulations-Programms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Die Geschenkidee:

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.28 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 27.11.06 bis Donnerstag, 30.11.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 78,10 €/60,20 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Aus dem Internet ist ein Massenmedium geworden, das eine Vielzahl von Diensten zur Verfügung stellt.
Das Internet ist im besten Sinne des Wortes chaotisch. Was es besonders auszeichnet, ist seine Vielfalt, die zugleich aber auch sein größtes Problem darstellt. So gleicht das Auffinden spezieller Informationen einer Suche nach der Nadel im Heuhaufen.
In diesem Seminar soll das Chaos etwas durchschaubarer gemacht werden. Neben einer Einführung in die wichtigsten Dienste, den Aufbau und die Geschichte des Internet wird genug Zeit bleiben, selbst zu "surfen".

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.29 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 04.12.06 bis Mittwoch, 06.12.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 49,20 €/35,80 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Neben der Vertiefung der Kenntnisse, die im ersten Teil erworben wurden, wird diesmal das Thema Sicherheit behandelt.

Die unterschiedlichen Gefahren, die im Internet lauern, werden ausführlich beschrieben. Es werden Programme zum Schutz des Rechners gezeigt und erklärt. Dazu gehören folgende Anwendungen, die es alle zum kostenlosen Herunterladen im Internet gibt:
- Schutz vor Viren, Würmern, Trojanern und Spyware
- Blocken von nicht autorisierten Zugriffen
· Schutz vor Dialern

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.30 Internetseiten selbst gestalten

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 11.12.06 bis Mittwoch, 13.12.06 jeweils 9.30-12.45 Uhr 49,20 €/35,80 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Kenntnisse in Windows und Internetkenntnisse sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

Sie haben ein ausgefallenes Hobby, dass Sie anderen Menschen gerne näher bringen wollen? Sie haben Fotos, z. B. vom letzten Urlaub, die Sie Freunden oder Bekannten präsentieren wollen?

Dies oder anderes ist im Internet problemlos möglich. Heute kann jeder, der Windows- und Internet-Grundkenntnisse besitzt, sich seine Internetseiten selbst zusammenstellen und im WWW veröffentlichen.

Wir wollen uns notwendige Programme anschauen und natürlich einen ersten eigenen Internetauftritt gestalten und ins Netz stellen.

501.31 Keine Angst vorm Handy - I

Der Umgang mit dem Mobiltelefon für Seniorinnen und Senioren

Montag, 18.12.06 9.30-12.45 Uhr 16,20 €/11,40 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Neben dem Computer hat das Handy unseren Alltag in den letzten 10 Jahren spürbar verändert. Richtig eingesetzt kann das Mobiltelefon unser Leben bereichern und vor allem auch Leben retten!
In diesem Seminar wollen wir uns mit dem kleinen Computer und seiner Gebrauchsanweisung beschäftigen und ihn sorgfältig ausprobieren.
Sie können ihr eigenes Handy mitbringen (Gebrauchsanweisung nicht vergessen!). Wenn Sie keines besitzen, erhalten Sie im Kurs ein Nokia Handy zum Testen. **Bitte beachten Sie:** Der Kursinhalt bezieht sich zwar hauptsächlich auf Siemens- und Nokia-Handys, aber natürlich können auch alle anderen Typen **mit der Bedienungsanleitung** mitgebracht werden.
Denn wer einmal den Umgang mit dem Handy verstanden hat, wird mit jedem Modell fertig.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.32 Keine Angst vorm Handy - II

Der fortgeschrittene Umgang mit dem Mobiltelefon für Seniorinnen und Senioren

Dienstag, 19.12.06
9.30-12.45 Uhr
16,20 €/11,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

"Kurzmitteilung erhalten" ... ihr Handy piept und Sie schaffen es gerade noch, die Botschaft abzurufen, aber antworten mit diesen kleinen Buchstaben? Und beim Tippen verändern sich die Worte andauernd... tja, SMS schreiben ist nichts für Anfänger, aber jeder kann es lernen. Schließlich werden täglich Millionen dieser kleinen Botschaften verschickt. **Wir zeigen Ihnen, wie es geht!** Nach einer Einführung in den Gebrauch der Menü-Bedienung lernen Sie, einfache SMS zu verschicken, zu empfangen und zu beantworten.
Sie können ihr eigenes Handy mitbringen (Bedienungsanleitung nicht vergessen!). Wenn Sie keines besitzen, erhalten Sie im Kurs ein Nokia Handy zum Testen.
Bitte beachten Sie:
Der Kursinhalt bezieht sich zwar hauptsächlich auf Siemens- und Nokia-Handys, aber natürlich können auch alle anderen Typen **mit der Bedienungsanleitung** mitgebracht werden.
Denn wer einmal den Umgang mit dem Handy verstanden hat, wird mit jedem Modell fertig.

**Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.**

501.33 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

- Einführung

Wochenendseminar
Freitag, 03.11.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 04.11.06
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 05.11.06
9.30-15.30 Uhr
111,90 €/79,90 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Adobe Photoshop ist weltweiter Standard und das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen.

Anfängern und Profis bietet es alle Werkzeuge, um Ergebnisse in professioneller Qualität zu erzielen.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.34 „Kreativ-Küche“

- digitale Bildbearbeitung

Wochenendseminar
Freitag, 26.01.07
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 27.01.07
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 28.01.07
9.30-15.30 Uhr
97,- €/65,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Diese Veranstaltung richtet sich an alle diejenigen, die schon ein wenig Erfahrung in der digitalen Bildbearbeitung mitbringen und mit kreativen Techniken schönere Ergebnisse in Photoshop erzielen wollen.
Inhalte:
- Bilder künstlerisch veredeln
- Zeichnungen in Photoshop
- Malerei in Photoshop
- Composing und Montagen

An diversen Bildbeispielen erproben wir neue und spannende Effekte und öffnen so ganz nebenbei die Motorhaube von Photoshop.

Photoshop-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.35 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Bildungsurlaub
Montag, 15.01.07
bis
Freitag, 19.01.07
jeweils
09.30 -17.00 Uhr
191,90 €/134,30 €
Lgh.-Pass: 54,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Adobe Photoshop ist das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen für Anfänger oder Profis im Bereich Bildbearbeitung. Photoshop bietet alle Werkzeuge, um Ergebnisse in professioneller Qualität zu erhalten.

Anhand eines durchgehenden Beispiels werden die Grundlagen der Bildbearbeitung und die wichtigsten Werkzeuge von Adobe Photoshop 5.0 vorgestellt, so dass im Anschluss an diesen Bildungsurlaub Bildoptimierungen, Fotoretusche und Bildmanipulationen erzeugt werden können.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.36 Mein digitales Fotoalbum

Wochenendseminar
Freitag, 19.01.07
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 20.01.07
9.30-16.15 Uhr
44,20 €/30,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Martin Tönnies

Digitalkameras und Scanner sind zur Zeit der Hit! Und dann liegen Fotos auf der Festplatte und Sie fragen sich: was mache ich jetzt damit? In diesem Seminar gibt es jede Menge Tipps und Tricks zur Arbeit mit Fotos am PC, z.B.

- wie man richtig scannt
- wie man mit Bildbetrachtern und Fotodatenbanken arbeitet
- wie man Korrekturen an Digitalfotos vornimmt
- wie man sich ein digitales Fotoalbum zum Vorführen zusammenbaut

Bitte Fotos (maximal 2) zum Scannen mitbringen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.37 Alte Fotos und Computer

Wochenendseminar
Freitag, 26.01.07
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 27.01.07
9.30-16.15 Uhr
44,20 €/30,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Fotos zum Scannen mitbringen

Martin Tönnies

Wenn Sie schon immer mal Ihre alten Fotos sortieren, aufbereiten und archivieren wollten - dann wird es Zeit, sich mit den Fotobearbeitungsmöglichkeiten des Computers zu beschäftigen!

An diesem Wochenende reden wir zuerst über Pixel und Auflösungen, schauen uns verschiedene Programme an und lernen dann, wie man

- alte Fotos scannt und als Digitalfotos weiterverarbeitet
- eine kleine Foto-Datenbank aufbaut
- bei Digitalfotos Ausschnitte macht, Farbfehler beseitigt, retuschiert und montiert
- mit eigenen Digitalfotos eine Diashow am PC zusammenstellt

501.38 Die digitale Schönheitsklinik

Montag, 08.01.07 bis
Mittwoch, 10.01.07
jeweils
17.45-21.00 Uhr
46,60 €/32,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Martin Tönnies

Eigentlich ist das digitale Foto gut gelungen, wenn da nicht die roten Augen wären, der Pickel am Kinn, die Flecken am Hals, Knitterfalten, kahle Stellen, das Doppelkinn ... Ein Fall für die digitale Schönheitsklinik, in der statt mit dem Messer mit der Maus gearbeitet wird!

Im Seminar greifen wir tief in die digitale Trickkiste, um aus Portraits, Personen- und Gruppenfotos das Beste herauszuholen. Farbkorrekturen, Retuschen, Montagen und Effekte werden in verschiedenen Fotobearbeitungsprogrammen ausprobiert. Die Ergebnisse sind verblüffend: glatter, schlanker, rosiger, jünger ...

Fotos können mitgebracht, gescannt und weiterverarbeitet werden.

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich, Kenntnisse in der Fotobearbeitung hilfreich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.39 Digitale Fotografie

Wochenendseminar
Freitag, 24.11.06
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 25.11.06
9.30-16.15 Uhr
Sonntag, 26.11.06
9.30-16.15 Uhr
69,40 €/47,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf-Thomas Tita

Digitale Kameras werden immer häufiger statt Kameras mit den üblichen Filmen verwandt. Es gibt bei den digitalen Modellen aber einige Unterschiede, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. In diesem Seminar, das sich an Einsteiger richtet, sollen diese herausgearbeitet werden.

Digital gibt es die Möglichkeit, viele Fotos auf Verdacht zu machen, ohne teures Filmmaterial zu verschwenden. Sie werden einige Möglichkeiten der Nachbearbeitung am PC kennen lernen und Bilder auf CD brennen. Auch die Möglichkeit, von digitalen Bildern normale Fotoabzüge machen zu lassen, wird vorgestellt.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.40 Digitale Weihnachtsgeschenke

Wochenendseminar
Freitag, 06.10.06
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 07.10.06
9.30-17.00 Uhr
46,60 €/32,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Rolf-Thomas Tita

Der Fotokalender mit Klebebildern ist out! Im Zeitalter der Digitalfotografie lassen sich professionelle Fotobücher oder Fotokalender problelos selbst herstellen.

Im Seminar wollen wir ein Fotobuch zusammenstellen, das von einem gekauften Bildband kaum zu unterscheiden ist. Hierzu bieten verschiedene Fotolabore kostenlose Programme an, die vorgestellt werden.

Bitte mitbringen: Fotos zum Scannen oder Digitalfotos

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.41 Filmschnitt leicht gemacht

Wochenendseminar
Samstag, 18.11.06
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 19.11.06
9.30-17.00 Uhr
77,80 €/52,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Camcorder und Filmaterial mitbringen.

Martin Tönnies

Die digitale Videobearbeitung am PC ermöglicht es Ihnen, Ihre gefilmten Familien- und Urlaubserinnerungen vielfältig und ansprechend aufzubereiten. Inhalte:
- gestalterische Aspekte von Einstellungsgrößen, Bildaufbau, Szenenmontage
- Bearbeiten des überspielten Rohmaterials mit Ulead Video Studio
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Anwenden von Effekten (Ein- und Ausblenden, Überblenden, Trickblenden)
- Vorspann, Titel, Abspann
- Erstellen der fertigen Filmdatei

Das fertig geschnittene Werk kann am Ende des Kurses entweder zurück auf ein Videoband gespielt (bei entsprechender Kameravorrichtung) oder auf CD-ROM gespeichert werden.

501.42 Erfolgreich gestalten mit FreeHand

Wochenendseminar
Freitag, 24.11.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 25.11.06
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 26.11.06
9.30-15.30 Uhr
107,50 €/77,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Nicole Hertwig, Dipl. Grafik-Designerin

FreeHand ist ein leistungsstarkes Werkzeug für professionelle Gestaltung von Drucksachen. Die integrierten Werkzeuge und Effekte schaffen Gestaltungsmöglichkeiten, die sonst nur mit Freihandzeichnungen erreicht werden können.

Aus dem Inhalt:
- Funktionen und Werkzeuge
- Layouts im Ansatz gestalten
- Dokumente für die Weiterverarbeitung vorbereiten
- Arbeiten mit Ebenen, Text und Objekten
- uvm.

Kenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.43 Web-Design

Detlef Uhte

Bildungsurlaub
Montag, 08.01.07
bis
Freitag, 12.01.07
jeweils
9.30-17.00 Uhr
150,- €/105,20 €
Lgh.-Pass: 43,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse eine Internetseite erstellen und ins Netz stellen? Dann haben Sie in diesem Bildungsurlaub die Gelegenheit, die dafür notwendigen Techniken zu erlernen.
Schwerpunkte:
- Grundlagen der Internetseitenerstellung (HTML und CSS)
- Gestalterische Hinweise für Internetangebote (Web Design)
- Bildbearbeitung für das Internet (Adobe Photoshop)
- Publikation und Verwaltung der Seiten (WS-FTP)

Am Ende dieser Woche nehmen Sie eine fertige Vorlage für Ihr Projekt mit, die Sie beliebig mit eigenen Inhalten füllen können. Außerdem haben Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Webseitengestaltung erhalten, den Sie erweitern und ausbauen können.

501.44 Flash - Grundlagen

Detlef Uhte

Wochenendseminar
Freitag, 12.01.07
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 13.01.07
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 14.01.07
9.30-15.30 Uhr
103,50 €/74,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Macromedia Flash hat sich als der Standard für attraktiv gestaltete und mit Animationssequenzen versehene interaktive Internetanwendungen durchgesetzt. Dabei ist die Erstellung von Bildschirmanwendungen mit Flash denkbar einfach.

In diesem Seminar erlernen Sie die grundlegenden Techniken für die Arbeit in Flash:
- Zeichnen mit den Flash Zeichenwerkzeugen
- Erstellen von Animationseffekten
- Realisieren einfacher Interaktionen
- Ausgabe und Optimierung von Flashdateien

Am Ende dieser Veranstaltung haben Sie einen Einblick in die wesentlichen Techniken und das Funktionsspektrum von Flash erhalten und können sich eigenständig weitere Möglichkeiten erschließen.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.45 Internetseitengestaltung mit Dreamweaver

Detlef Uhte

Wochenendseminar
Freitag, 10.11.06
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 11.11.06
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 12.11.06
9.30-15.30 Uhr
103,50 €/74,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Mit Dreamweaver können Webentwickler die verschiedensten Weblösungen komplett erstellen und verwalten. Die Palette reicht dabei von einfachen Websites bis hin zu komplexen Anwendungen, die optimale Verfahren und die neuesten Technologien unterstützen. Zum Beispiel:

- Design- und Codebearbeitungsfunktionen in einem Tool
- CSS in vereinfachter Form
- Problemloses Einbinden von Videos
- Barrierefreiheit
- Zoomfunktion

NEU

Darüber hinaus stehen über Macromedia Dreamweaver Exchange mehr als 800 kostenlose Erweiterungen zum Download bereit.

Die wichtigsten Funktionen dieses umfangreichen Programms schauen wir uns an diesem Wochenende genau an.

501.46 PDF

- Der Standard für digitale Dokumente

Rolf-Thomas Tita

Wochenendseminar
Freitag, 12.01.07
18.15 -21.30 Uhr
Samstag, 13.01.07
8.45 -16.15 Uhr
Sonntag, 14.01.07
8.45 -16.15 Uhr
73,- €/50,60 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

PDF, das **Portable Document Format** wird weltweit eingesetzt, um Dokumente elektronisch auszutauschen. Mit dem kostenlosen Adobe Acrobat Reader können die Dokumente - nahezu unabhängig vom verwendeten Betriebssystem - auf dem PC angesehen werden. Auch als Format für den Druck von Dokumenten wird es eingesetzt.

Im Seminar wird das Programm Adobe Acrobat 6.0 zum Erstellen von PDF-Dokumenten vorgestellt. Neben diesem kostenpflichtigen Programm gibt es auch noch sog. Plug-Ins für Microsoft Word, um PDF-Dokumente zu schreiben sowie das freie Ghostscript.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.47 MS-Office für Einsteiger

Bildungsurlaub
Montag, 08.01.07
bis
Freitag, 12.01.07
jeweils
8.45 -16.15 Uhr
147,50 €/107,50 €
Lgh.-Pass: 52,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Texterfassung und -korrektur
- Formatieren von Text
- Arbeiten mit grafischen Elementen
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Excel
- Erstellen einfacher Formeln
- Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)

Powerpoint
- Erstellen von Präsentationen
- Formatieren von Folien
- Anwenden von Präsentationsvorlagen

Access
- Erstellen einer einfachen Datenbank
- Erfassen, Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen einfacher Formulare und Abfragen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.48 MS-Office für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub
Montag, 15.01.07
bis
Freitag, 19.01.07
jeweils
8.45 -16.15 Uhr
159,50 €/114,70 €
Lgh.-Pass: 52,60 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

In dieser Woche erhalten Sie weiterführende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Serienbriefe
- Tabellen
- Autokorrekturoptionen

Excel
- Einsatz weiterführender Funktionen (Wenn, Verweis)
- Pivottabellen
- Autofilter und Fensteroptionen

Powerpoint
- Erstellen von Diagrammfolien und Grafiken
- Bearbeiten von Folienmaster
- Erstellen von Präsentationsvorlagen

Access
- Relationen
- Erstellen und Ändern der Datenbankstruktur
- Abfragen (Gruppieren, Summe, Mittelwerte,...)
- Formularbearbeitung
- Erstellen und Formatieren von Berichten

Kenntnisse in MS-Office werden vorausgesetzt.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Wer kann Bildungsurlaub nehmen?

Anspruchsberechtigt sind alle Beschäftigten, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben und mindestens seit 6 Monaten bei derselben Arbeitgeberin/demselben Arbeitgeber beschäftigt sind.

Der jährliche Anspruch umfasst fünf Arbeitstage.

Beamtinnen und Beamte können nach der „Verordnung über den Sonderurlaub für Beamte und Richter“ ebenfalls Bildungsurlaub für Veranstaltungen der politischen Bildung erhalten.

Wie kann man Bildungsurlaub nehmen?

- Suchen Sie sich eine Bildungsurlaubs-Veranstaltung heraus, an der Sie teilnehmen möchten, und melden Sie sich schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule an.
- Von der Volkshochschule erhalten Sie, sofern noch Plätze frei sind, eine Anmeldebestätigung. Diese Bestätigung legen Sie Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung vor und teilen mit, dass Sie zu dem genannten Termin Bildungsurlaub nehmen möchten.
- Die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber kann nicht darüber entscheiden, ob Sie Bildungsurlaub nehmen können und an welcher Veranstaltung Sie dabei teilnehmen. Aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Gründen kann die Gewähr des Bildungsurlaubs zu einem bestimmten Zeitpunkt abgelehnt werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Betriebs- oder Personalrat; er ist mitbestimmungsberechtigt.
- Verlangen Sie am Ende der Bildungsurlaubs-Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung, die Sie der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber vorlegen, da der Bildungsurlaub nachzuweisen ist.

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

Viele haben schon von der Möglichkeit des Bildungsurlaubs Gebrauch gemacht. Lernen im Bildungsurlaub macht Spaß, und die Erfahrung zeigt, dass der Lernerfolg besonders hoch ist. Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die Teilnehmenden beim Lernen ausgeruht sind und nicht einen langen (Arbeits-)Tag hinter sich haben.

Bildungsurlaube in Langenhagen:

09.10. - 13.10.06	**Spanisch A1.3** Veranst. Nr. 422.93	Seite 100
16.10. - 20.10.06	**Basis for Business English (B1)** Veranst. Nr. 406.62	Seite 99
23.10. - 27.10.06	**Reden - Argumentieren** Veranst. Nr. 509.03	Seite 104
13.11. - 17.11.06	**Spanisch A1.1** Veranst. Nr. 422.93	Seite 101
08.01. - 12.01.07	**Web-Design** Veranst. Nr. 501.43	Seite 126
08.01. - 12.01.07	**Office kompakt - für Einsteiger** Veranst. Nr. 501.47	Seite 127
15.01. - 19.01.07	**Bildbearbeitung mit Photoshop** Veranst. Nr. 501.35	Seite 124
15.01. - 19.01.07	**Spanisch A1.2** Veranst. Nr. 422.92	Seite 100
15.01. - 19.01.07	**Office kompakt - für Fortgeschrittene** Veranst. Nr. 501.48	Seite 127
22.01. - 26.01.07	**Englisch B1 Auffrischung** Veranst. Nr. 406.46	Seite 98

Das Jahresprogramm
Bildungsurlaub 2006
vhs
Ihr Bildungsurlaub 2006
Eine Vielfalt ausgewählter Angebote in einem landesweiten Programm niedersächsischer Volkshochschulen: Bildungsurlaub auswärts mit Unterkunft und Verpflegung oder direkt am Ort Ihrer VHS.
Das neue Jahresprogramm 2006 erhalten Sie jetzt bei Ihrer VHS.
Oder direkt beim:
Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens,
Bödekerstr. 16, 30161 Hannover, Tel.: 0511/34841-0/-19,
Fax: 0511/34841-25/-42, E-Mail: info@vhs-nds.de
vhs
Die Volkshochschulen

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708
Volker Seemann (0511) 7307 9707

Terminkalender der Einzel-, Kompakt- und Wochenendseminare sowie Studienfahrten und Bildungsurlaube

Di, 19.9.+ Di, 26.9.	215.21	Japanische Küche	68
Fr, 22.9.	100.01	Diavortrag "Moskau"	58
Fr, 22.9.+ Sa, 23.9.	501.09	Windows XP für Einsteiger I	117
Fr, 22.9.+ Sa, 23.9.	501.13	Excel I	118
Sa, 23.9.+ Sa, 14.10.	201.11	Schreibwerkstatt	44
Sa, 23.9.	111.13	Kennen Sie Langenhagen? Exkursion	59
Di, 26.9.	105.02	Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung	17
Fr, 29.9.	207.11	Die Zeitgenossen von Richard Strauss	44
Sa, 30.9.	114.06	Landschaften entdecken	18
Sa, 30.9.	200.31	In-Line-Skating - zum Kennen lernen	56
Mi, 4.10.	116.09	Berufsunfähigkeitsversichung	16
Mi, 4.10.+ Mi, 11.10.	215.20	East meets West	67
Mi, 4.10+ Mi, 11.10.	106.12	Kinderkrankheiten	28
Do, 5.10.	100.02	Diavortrag "Südpazifik"	58
Do, 5.10.	110.11	Die Welt der Renaissance	13
Fr, 6.10.+ Sa, 7.10.	205.22.	Aquarellseminar	50
Fr, 6.10.+ Sa, 7.10.	501.10	Windows XP für Einsteiger II	117
Fr, 6.10.+ Sa, 7.10.	501.14	Excel 118	118
Fr, 6.10.+ Sa, 7.10.	107.02	Umgangsformen	22
Fr, 6.10.	305.06	Farben und Chakren entdecken	74
Sa, 7.10.+ So, 8.10.	202.30	Theater für Kinder	34
Sa, 7.10.	301.38	Qi Gong und Tao-Meditation	81
So, 8.10.	110.12	Tagesfahrt: Erlebniswelt Renaissance	13
Mo, 9.10.- Fr, 13.10.	422.93	Bildungsurlaub Spanisch A1.3	101
Mi, 11.10.	304.10	2. MS-Forum	70
Do, 12.10.	305.11	Lavendel	75
Fr, 13.10.+ Sa, 14.10.	209.14	Salsa	45
Fr, 13.10.	215.06	Herbstgeflüster	64
Sa, 14.10.	301.01	Schnupperseminar Entspannung	76
Sa, 14.10.	111.14	Exkursion nach Isernhagen	59
Mo, 16.10.+ Di, 17.10.	608.01	Junge Naturwissenschaftler	36
Mo, 16.10.+ Mi, 18.10.	200.34	In-Line-Skaten: Kinderleicht!	35
Mo, 16.10.- Mi, 18.10.	200.51	Klettern in der Halle	35
Mo, 16.10.- Mi, 18.10.	200.52	Klettern in der Halle	35
Mo, 16.10.- Fr, 20.10.	406.62	Bildungsurlaub Business English	99
Mi, 18.10.+ Do, 19.10.	608.02	Junge Naturwissenschaftler	37
Fr, 20.10.	608.03	Universum Science Center	37
Di, 24.10.+ Do, 26.10.	200.35	In-Line-Skaten: Kinderleicht!	35
Di, 24.10.+ Mi, 25.10.	302.61	Mädchen stark machen: Wen Do	38
Mi, 25.10.+	608.04	Tagesfahrt zum phæno nach Wolfsburg	37
Do, 26.10.+ Fr, 27.10.	608.05	Junge Naturwissenschaftler	37
Fr, 27.10.+ Sa. 28.10.	301.15	Massage	79
Sa, 28.10.	200.33	In-Line-Skating für Kinder und Eltern	56
Di, 31.10.	304.03	Gesunder Darm	73
Sa, 31.10.	200.40	Bridge zum Kennen lernen	57
Mi, 1.11.	114.04	Kletterpflanzen	19
Do, 2.11.	106.09	Mobbing in der Schule	26
Do, 2.11.	108.10	Aspekte des Friedens	12
Do, 2.11.+ Sa, 9.11.	215.04	Aufläufe und Gratins	63
Fr, 3.11.	305.07	Der richtige Stein für die Seele	74
Fr, 3.11.+ Sa, 4.11.	205.23	Abstraktion: Aquarellseminar	50
Fr, 3.11.+ Sa. 4.11.	209.13	LindyHop/Swing	45
Fr, 3.11.	215.23	Große Kulissen für kleine Essen I	68
Fr.3.11.	215.24	Große Kulissen für kleine Essen II	68
Fr, 3.11.+ Sa, 4.11.	501.17	Kommunikation mit Outlook	118
Fr, 3.11.	305.04	Wechseljahre	72
Fr, 3.11.- So, 5.11.	501.33	Bildbearbeitung mit Adobe	123
Fr, 3.11.+ Sa, 4.11.	301.11	Feldenkrais/Rücken	78
Sa, 4.11.	111.11	Exkursion nach Hannover	59
Sa. 4.11.	301.41	Yoga und Massage für Frauen	82
Sa, 4.11.	200.32	In-Line-Skating - Aufbauseminar	56
Sa, 4.11.+ So, 5.11.	301.08	Stresskompetenz	78
Sa, 4.11.+ Sa, 11.11.	109.04	Der sprituelle Weg	30
Di, 7.11.	1001.01	Deutschlands Parallelgeselschaften	10
Di, 7.11.	106.26	Pflegekinder	25
Mi, 8.11.	304.11	Herzerkrankungen	69
Mi, 8.11.	109.03	Geheimnisvolles Mittelalter	30
Mi, 8.11.+ Mi, 15.11.	214.00	Farb- und Stilgestaltung	54

Do, 9.11.	100.03	Diavortrag "Hawaii"	58
Do, 9.11.	102.04	4. Langenhagener Stadtgespräch	9
Fr, 10.11.	105.01	Erben und Vererben	15
Fr, 10.11.- So, 12.11.	205.29	Moderne Porzellanmalerei	51
Fr, 10.11.+ Sa, 25.11.+	212.60	Schmuck herstellen So,26.11.	52
Fr, 10.11.+ Sa, 11.11.	301.17	Ayurveda zum Kennenlernen	79
Fr, 10.11.+ Sa, 11.11.	501.11	Textverarbeitung I	117
Sa, 11.11.	111.12	Exkursion nach Hannover	59
Sa, 11.11.	116.02	Baufinanzierung	14
Sa, 11.11.+ Sa, 18.11.	215.15	Türkische Küche	66
Mo, 13.11.- Fr, 17.11.	422.91	Bildungsurlaub Spanisch A1.1	101
Di, 14.11.	215.22	Sushi	68
Mi, 15.11.	106.11	Schule - Gesprächsabend f. Eltern	27
Do, 16.11.	204.04	Aspekte zeitgenössischer Kunst	48
Do, 16.11.+ Sa, 18.11.	212.46	Papierschöpfen	51
Do, 16.11.	106.41	Hochbegabte Kinder	28
Do, 16.11.+ Do, 23.11.	215.12	Spanische "Tapas"	65
Fr, 17.11.+ Sa, 18.11.	301.33	Qi Gong	80
Fr, 17.11.+ Sa, 18.11.	207.12	Inszenierungsgeschichte der Oper	45
Fr, 17.11.+ Sa,18.11.	501.12	Textverarbeitung mit Word II	117
Fr, 17.11.+ Sa, 18.11.	109.02	Der Tod in den großen Religionen	29
Fr,-17.11.- So, 19.11.	501.16	Präsentation mit PowerPoint	118
Sa, 18.11.	114.05	Obstbäume	19
Sa, 18.11.	116.06	1 x 1 der Geldanlage	14
Mo, 20.11.	305.12	Weihnachtsdüfte	75
Di, 21.11.	105.03	Gut versichert?	17
Di, 21.11.+ Di, 28.11.	215.13	Spanische Suppen	65
Mi, 22.11.+ Mi, 29.11.	305.02	Brain- Fit	71
Mi, 22.11.	304.04	Sauer macht krank	73
Do, 23.11.	101.02	Tausend Gesichter der Metamorphosen	12
Fr, 24.11.+ Sa, 25.11.	501.15	Excel III	118
Fr, 24.11.	305.03	Mentales Schönheitsprogramm	72
Sa. 25.11.	301.40	Yoga und Meditation	82
Sa, 25.11.	109.05	Buddhismus / Kloster Vien Giac	31
Sa, 25.11.	100.77	Erste-Hilfe-Training	109
Sa, 25.11.	215.07	Torten	64
Sa, 25.11.+ So. 26.11.	209.15	Persischer Tanz	46
Mi, 29.11.	304.12	Erkrankungen der Wirbelsäule	69
Mi, 29.11.	200.03	Lesung mit Musik: Theodor Fontane	42
Do, 30.11.	305.01	Feng Shui	71
Fr, 1.12.+ Sa, 2.12.	107.03	Business-Etikette	22
Fr, 1.12.	305.10	Gewürzapotheke	73
Fr, 1.12.+ Sa, 2.12.	301.09	Gönn Dir was	78
Sa, 2.12.	108.03	Religion und Moral in philosophischer Reflexion	29
Sa, 2.12.	205.24	Malen mit Pastellkreiden	50
Mo, 4.12.	303.04	Krankheit als Sprache der Seele	72
Di, 5.12.+ Di 12.12.	116.03	Baufinanzierung	14
Di, 5.12.	215.08	Weihnachtsbäckerei	64
Do, 7.12.	305.13	Die Kunst des Räucherns	75
Sa, 9.12.	301.42	Yoga + Massage für Paare	82
Sa, 9.12.	215.09	Kochen für Große und Kleine	64
Di, 12.12.	215.11	Schneewittchen-Menü	65
Fr, 18.12.	501.31	Keine Angst vorm Handy I	122
Fr, 19.12.	501.32	Keine Angst vorm Handy II	123
Di, 2.1.+ Mi. 3.1.07	302.62	Mädchen stark machen: Wen Do	39
Mo, 8.1.	107.01	Dem Chaos keine Chance geben	23
Mi, 10.1.	106.13	Pubertät - Gesprächsabend f. Eltern	27
Sa, 13.1.	100.78	Erste Hilfe am Kind	110
Sa, 13.1.	116.07	Wertpapiere	16
Sa, 13.1.+ Sa, 20.1.	215.26	Kinderkochkurs	39
So, 14.1.	205.17	Küstenlandschaften in Acryl	49
Mo, 15.1.- Fr, 19.1.	422.92	Bildungsurlaub Spanisch A1.2	101
Do, 18.1.	110.04	Diavortrag "Alte Kulturen am Mittelmeer"	58
Fr, 19.1.+ Sa, 20.1.	107.05	Abschied nehmen	24
Fr, 19.1.+ Sa. 20.1.	301.16	Fußreflexzonenmassage	79
Sa, 20.1.	305.14	Naturparfüms	75
Sa, 20.1.	301.07	Innere Reisen	77
Mo, 22.1.- Fr, 26.1.	406.46	Bildungsurlaub Englisch B1	98
Mi, 24.1.	204.03	Diavortrag "Tizian"	48
Fr, 26.1.+ Sa, 27.1.	215.16	Die Küche Persiens	66

Abnehmen für Kinder 70
Acrylmalerei 48,49
Adobe PhotoShop 123,124
Afghanische Küche 66
Aerobic 89
Agenda 21 18
Allgemeine Hinweise 2
Alphabetisierung 91
Altersvorsorge 16,17
Amsterdam 61
Anmeldung 4-6
Aquarellmalerei 49,50
Asiatische Küche 34,67,68
Aufläufe 63
Autogenes Training 76,77
Autorinnen/Autoren
in Langenhagen:
- Finkelstein, Kerstin 11
- Gebauer, Karl 26
- Grauel, Ralf 12
Ayurveda 73,74

Bäume 19
Baufinanzierung 14
Beckenbodengymnastik 88
Behinderte 46,63
Behind The Curtains (BTC) 108
Benimmtraining 22
Beiratsmitglieder 3
Berufsunfähigkeit 16
Betreuungsverfügung 17
Bewegung und Tanz 46
Bieri, Peter 31
Bildbearbeitung 122,124
Bildungsurlaube 128
Brain-Fit 71
Bridge 57
Brown, Dan 30
Bremen 37
Buchführung 106,112
Buddhismus 31
Business-Etikette 22

Chakren 74
Chaosbewältigung 23
Chicago 61
Chor 45
Computer-Club 116
Computerspiele I + II 39

Dänisch 103
Darmsymbiose 73
Datenbank 114
Deutsch 94-96
Diavorträge 58
Dienstagsgespräch 21
Digitale Fotografie 123-125
Digitales Fotoalbum 124
Donnerstagsgespräch 21
Dreamweaver 126
Düfte 75

EDV 113-127
EDV f. Frauen 119,120
EDV für Kinder 38-41
EDV f. Senioren 121,122
Eigentumswohnung 14
Eltern-Kind-Gruppen 24,25
Englisch 96-99
Entspannung 76-79
Erben und Vererben 15
Ernährung 62-68
Ernährungsumstellung 62
Erste Hilfe 109
Excel 114,118
Existenzgründung 106
FaBeLhaft! 32,33
Feldenkrais 78
Feng Shui 71
Ferienbetreuung 33-39
Finanzbuchhalter/in 112
Flash 126
Fontane, Theodor 42
Fotografie 54
Französisch 99,100
Frauenstammtisch 20
Frieden 12
Fußreflexzonenmassage 79
Garten 19
Gebühren, -erlass 5
Geldanlage 14,16
Gesprächskreise 20,21
Gesundheit 69
GER - Kompetenzstufen 92,93
Goldschmieden 52
Gratins 63
Grundschulen 108
Gymnastik 86-89

Handy 122,123
Hannover 59
Hawai 58
Heine, Heinrich 42
Herzerkrankungen 69
Hochbegabung 28,36
HTML 126

Ikebana 52
Inhaltsverzeichnis 2
Inline-Skating 35,56
Integration 9
Integrationslotse 10
Internet 114,115,122
Isernhagen 59
Italienisch 100,101

Japanische Küche 68
Jazz Chor 45
Junge VHS 34-41

Kartoffeldruck 34
Kids + Bits 38
Kinderkrankheiten 28,70
Kindertagesstätten 111
Kita macht Musik 111
Klettern 33,35
Klöppeln 53
Kochen 41,62-68
Kochen mit Behinderten 63
Kommunikation 104
Konflikte 105
Krafttraining 88
Kunst 47,48
Kunstverein 47
Langenhagen 59
Langenhagener Stadtgespräch 9
Leitbild der VHS 7
Lesen und Schreiben 91
Linolschnitt 34
Literatur 42,43
London 62

Märchen 23
Malen für Kinder 36
Malerei 48-50
Malta 60
Massage 79
Meditative Reisen 77
Meditation 77,80
Metamorphosen 12
Mini-Bits 38
Mittelalter 30
Mobbing 26
Montessori 26
Moskau 58,60
Motorbootfahren 55
MS-Office 127
Multiple Sklerose 70
Musik 44,45

Nacht der Kultur 8
Naturheilkunde 73
Naturwissenschaft 36,37
Nordic Walking 90

Obstbäume 19
Office kompakt 1 + 2 127
Oper 44,45
Orientalischer Tanz 40,46
Outlook 118

Pädagogik 24-28
Päd. Mitarbeiterinnen 108
Papierschöpfen 51
Parallelgesellschaften 10
Paris 60
Pastellmalerei 50
Patientenverfügung 17
PDF 126
PEKIP 24
Persische Küche 66
Persischer Tanz 46
Philosophie 30-33

Pflegekinder 25
Planungsgruppe Stadtgespräch 9
Poe, E. A. 43
Porzellanmalerei 50,51
PowerPoint 118
Präsentation 118
Pubertät 37
Psychologie 23

Qi Gong 80,81

Recht 15
Rechtschreibung 91
Religionen 29,31
Rembrandt 61
Renaissance 13
Rhetorik 104-107
Romantik 42,43
Rückentraining 85
Russisch 103
Rhythmik 46

Säure- Basengleichgewicht 73
Salsa 45
Schmuck 52
Schneidern 53
Schreibwerkstatt 44
Schule 25,26
Schulschwierigkeiten 27
Schwedisch 103
Segeln 55
Semesterauftakt 8
Spanisch 101,102
Spanische Küche 65
Spiritualität 30
Sprachberatung 91
Sprachen 91-103
Sprachprüfungen 93
Stadtgespräch 9
Sterben und Tod 17,24,29,44
Strauss, Richard 44
Stressbewältigung 78
Studienreisen 60-62
Sushi 68
Swing 45
Tabellenkalkulation 114,118
Tai Chi 80
Tagesmütter 111
Tanz 40,45
Textverarbeitung 114,117
Thailändische Küche 67
Tischdekorationen 68
Tizian 48
Theater 34,44
Töpfern 34,36,53
Tod 17,24,29
Torten 64
Trennkost 63
Türkisch 103
Türkische Küche 66

Umgangsformen 22
Urgeschichte 37

Versicherungen 16,17
Verwandlung 12
vhs concept 111
VHS-MitarbeiterInnen 3
Vorsorgevollmacht 17

Walking 89
Web-Design 126
Wechseljahre 72
Weihnachten 103
Weihnachtsküche 64,65
Wen Do 34,38-41
Werbung 107
Wertpapiere 16
Windows 117
Wirbelsäulengymnastik 86
Wolfsburg 37

Xpert 113-115

Yoga 30,74,82-84

Zaubern 108
Zilgrei 79
Zukunftssicherung 16,17

Veranstaltungsorte der VHS Langenhagen:

- **VHS Bildungszentrum Eichenpark**
  Stadtparkallee 31
- **VHS-Unterrichtsräume im „Pavillon im Eichenpark“**
  Stadtparkallee 35
- **VHS-Unterrichtsräume im „Treffpunkt“**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Schulzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 21-23
- **Brinker Schule**
  Angerstraße 12
- **daunstärs**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
  Amtsweg 8
- **Haus der Jugend und des Sports**
  Langenforther Platz 1
- **Hermann-Löns-Schule**
  Niedersachsenstraße 3
- **kunstverein Langenhagen e.V.**
  Walsroder 91 A
- **Musikschule**
  Walsroder Straße 91 B
- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Rathaus**
  Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße
- **Schule Engelbostel**
  Klusmoor 6
- **Schule Godshorn**
  Röhrweg 20
- **Schule Kaltenweide**
  Am Osterberg 1
- **Stadtarchiv**
  Rohdehof 20
- **Tanzschule Gerberding Fun & Dance**
  Am Pferdemarkt 9D

Norddeutschlands größtes

MIMUSE

Kleinkunst-Festival

26. Kabarett.Comedy.Figurentheater.Musik
internationales **KLEINKUNST-FESTIVAL**
14. Oktober - 9. Dezember 2006

Sa., 14.10.	Theatersaal	**MIMUSE MAXI MIX**	mit Matthias Brodowy · Salut Salon · Pinguin u.a.
Do., 19.10.	daunstärs	**ROLF MILLER**	*ausverkauft!*
Sa., 21.10.	Theatersaal	**KAY RAY**	
Do., 26.10.	daunstärs	**ULI MASUTH**	
Fr., 27.10.	Theatersaal	**JÜRGEN BECKER**	
Do., 2.11.	daunstärs	**FABERHAFT GUTH**	
Fr., 3.11.	Theatersaal	**JOHANN KÖNIG**	
Sa., 4.11.	Theatersaal	**FOLK-FESTIVAL**	mit McCalmans · Lämmerhirt · Liederjan u.a.
Do., 9.11.	daunstärs	**JESS JOCHIMSEN**	
Sa., 11.11.	Theatersaal	**SISSI PERLINGER**	
Do., 16.11.	daunstärs	**FLORIAN SCHRÖDER**	
Fr., 17.11.	Theatersaal	**FUNtastisches Varieté!**	mit Meigl Hoffmann · Double Face · Minidlin u.a.
Sa., 18.11.	Theatersaal	**LEONOR MORO**	
Do., 23.11.	daunstärs	**BODO WARTKE**	
Sa., 25.11.	Theatersaal	**GANZ SCHÖN FEIST**	
Do., 30.11.	daunstärs	**JENS NEUTAG**	
Do., 7.12.	daunstärs	**DAVID LEUKERT**	
Sa., 9.12.	Theatersaal	**LaLeLu**	

VORVERKAUF

Hannover: Laporte · Theater am Aegi · Salge · Kiosk zum Eisstadion Kartenshop Galeria Kaufhof, Bahnhofstr. · Hannover Tourist Info
Langenhagen: Zeitungskiosk in der Markthalle, Tel. (0511) 724 34 11 Echo-Geschäftsstelle, Schützenstraße
Mellendorf: Sport & Freizeit · **Garbsen:** Göhr & Co · **Gifhorn:** Konzertkasse · **Wolfsburg:** Konzertkasse · **Braunschweig:** Schild
Hildesheim: Gerstenberg · **Hameln:** dewezet · **Wolfenbüttel:** Karten-Forum ...und viele weitere VVK-Stellen (CTS)

www.mimuse.de **Langenhagen!**

1 VHS-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark
2 VHS- Geschäftsstelle, Unterrichtsräume im ›Treffpunkt‹
3 Bildungszentrum Eichenpark
4 Schulzentrum
P Parkmöglichkeit
B Bushaltestellen
S Straßenbahnhaltestellen
Langenhagen
Hannover
Langenhagen
Krähenwinkel, Kaltenweide, Weiherfeld
Elisabethkirche
Kindergarten
Kirchplatz
Spielplatz
Martin-Luther- Straße
Imhoffstraße
Karl-Kellner-Straße
Pavillon im Eichenpark
Bildungszentrum Eichenpark
Stadtparkallee
Fuß- u. Radweg
Klinik
Lenthehof
Ehlersstraße
Walsroder Straße
Feuerwehr
Konrad-Adenauer-Straße
Treffpunkt
Schulzentrum
Rathaus
Post
Rathenaustraße
Im Hohen Felde
Bahnhof
Godshorn, Schulenburg, Engelbostel
Godshorner Straße
Hannover
Bothfelder Straße
Stadtbahnhof
Schönefelder Straße